

COMER bien

ABRIL 2006 N° 129

1,80 € only Spain, Canarias 1,95 €
México: \$ 26.00. Germany: € 4,5. Belgium: € 4,80

1,80 €

IDEAS PARA
UN PICNIC

ECONÓMICO:
RECETAS CON
¡nuevo! CONEJO

CREMAS
DULCES

CRÊPES
DE FIESTA

COCINA VISUAL:
¡fácil! BACALAO

¡sano!

CONOCER
LAS ALGAS

PASCUA

Tradición en la mesa



LA COCINA DE



Karlos
Arguiñano



Menús de **Abril**

COMER SANO



Ma José
Rosselló



Dieta de primavera
para levantar el ánimo

PASO A PASO



Ensalada de
tomate y mozzarella

Entrantes y primeros

■ Croquetas de queso	11
■ Macarrones con habas y guisantes	11
■ Patata panadera	16
■ Ensalada de escarola con piñones y pasas	17
■ Tomates a la provenzal	18
■ Couscous con pasas y canela	19
■ Arroz bicolor	20
■ Tronquitos mediterráneos	33
■ Paquetitos de queso de cabra	35
■ Tarta pascualina	40
■ Potaje de alubias blancas	43
■ Alubias con espárragos	43
■ Huevos rellenos	46
■ Ensalada navarra	53
■ Macarrones con leche	54
■ Alubias medio guisadas	55
■ Huevos revueltos a las finas hierbas	58
■ Ensalada Caprese	62
■ Arroz con alcachofas	66
■ Puré de colores	66
■ Tortilla de gambas	66
■ Crema de ave	68
■ Fettuccine en salsa verde	68
■ Purrusalda	68
■ Potaje de soja verde	70
■ Acelgas rellenas	70
■ Ensalada primavera	72
■ Tosta de espárragos con nueces	72
■ Empanada con escalibada	74
■ Huevos Parmentier	74
■ Lacitos con gambas	77
■ Crema de algas con champiñones	78
■ Arroz con algas	78
■ Crema de coliflor con nata	80

■ Pollo al ajillo	66
■ Lomo adobado	70
■ Ternera con salsa de uvas	72

Pescados

■ Bacalao con pasas y piñones	22
■ Bacalao con setas	24
■ Bacalao con salsa de leche	25
■ Bacalao con espinacas y garbanzos	26
■ Crêpes de pescado	34
■ Lasaña de anchoas	53
■ Bacalao rebozado en fritada	55
■ Sepia con guisantes	58
■ Lengüado con crema de setas	68
■ Truchas aromáticas	70
■ Atún asado	72
■ Rape con samfaina	74
■ Doradas con escalonias y patatas al romero	80

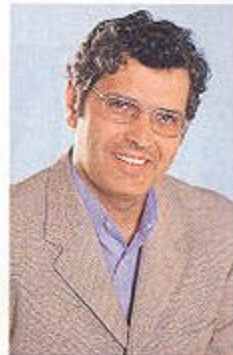
Postres

■ Copa de crema y bizcocho a la naranja	14
■ Abanicos con manzanas	33
■ Canutillos con crema de cacao	34
■ Profiteroles rellenos	36
■ Mousse de almendras	38
■ Helado de frutas con sabayón	38
■ Crema de plátano y mango	39
■ Pastel mallorquín	53
■ Buñuelos de piña	54
■ Crema de aguacate	55
■ Fresones en almíbar de albahaca con yogur a la menta	59
■ Flan	74
■ Tarta con grosellas	79
■ Carpaccio de piña con vainilla	80

Segundos

Carnes y aves

■ Pollo guisado al limón	12
■ Cordero a la pastora	16
■ Cordero a la manchega	17
■ Empanada de cordero	18
■ Cordero al chilindrón	19
■ Pierna asada a la madrileña	20
■ Conejo agri dulce	28
■ Conejo guisado	29
■ Conejo con peras	30
■ Conejo a la cazadora	30
■ Conejo al azafrán	54



Toni Monné
Director

En la última edición de *Alimentaria* se ha presentado un estudio elaborado por el Observatorio de la Alimentación en el que se concluye que en España se cocina poco, se come muy rápido y, cada día más, se tiende a consumir comidas preparadas. Desde el punto de vista nutricional no podemos vanagloriarnos de estas conclusiones. La falta de tiempo y el desconocimiento sobre los aspectos básicos de una nutrición sana son los factores clave de esta situación. Asimismo, hace tiempo que nuestro país presenta alarmantes índices de colesterol y obesidad infantiles... Llegados a este punto, es importante recordar que la alimentación no puede desligarse del modo de vida. Una dieta adecuada debe ir unida a la práctica moderada de ejercicio. En definitiva: menos tele y más deporte. La educación nutricional debe empezar desde las edades más tempranas y debe convertirse en un objetivo prioritario tanto en las escuelas como en los hogares españoles. Nos jugamos la salud.

COMER bien

¡Uno de caballa!

Qué sería de nosotros sin los bocadillos de caballa? Seguramente nos faltarían recuerdos de infancia.

Macaren en Santander, **verdel** en Asturias, **barat** en Cataluña o **berdela** en Euskadi, la **caballa** (*Scomber scombrus*), es un pescado azul succulento, abundante, barato y poco duradero que se consume más en lata que fresco. Empieza su temporada en este mes para finalizar en septiembre.

La caballa tiene un cuerpo alargado y su cola es como de serrucho; se desplaza rápidamente en bancos que, para alimentarse, nadan en aguas superficiales cuando se capturan.

Abundante en todo el litoral español, tienen especial fama los ejemplares que se capturan en Cádiz y Huelva, que suelen destinarse para la industria conservera o el ahumado.

De sus tripas en salazón y restos fermentados se preparaba la salsa "garum", uno de los condimentos más apreciados y famosos de la gastronomía romana. Para el gusto de hoy, el "garum" nos resultaría insoportable por su fuerte sabor.



FRESCURA IMPRESCINDIBLE

■ Su carne fresca es excelente a condición de que proceda de un ejemplar fresquísimo, pues es muy perecedera.

■ Es excelente a la parrilla, a la plancha, al horno o en escabeche.

■ Al salir del agua a las pocas horas de su pesca, aparecen con un cuerpo tensado y curvilíneo.

Después, ofrecen un aspecto más flácido.

■ En los puertos pesqueros, la lonja es el lugar más adecuado para comprar la caballa, pues allí se adquieren ejemplares recién pescados.

ESPINACAS: Verde que te quiero verde

La espinaca fresca es una verdura de sabor agradable, ligeramente ácida, y que no engorda casi nada, pues más de un 90% de su composición es pura agua. Sacian, previenen el estreñimiento y pueden comerse incluso crudas. Se pueden adquirir congelados todo el año, pero las variedades frescas conviene tomarlas antes del verano para apreciar todo su sabor y textura.

■ CONOCER SUS VARIEDADES

Encontraremos muchos criterios a la hora de clasificar las diferentes espinacas:

■ **Hoja rizada:** se encuentra fresca y es muy resistente al transporte, crece en invierno y la hoja es más fuerte.

■ **Hoja lisa:** es la más consumida, la que suele congelarse o venderse ya elaborada y preparada.

■ **Variedades de verano:** se siembran en primavera y verano. Dentro de este grupo se encuentran las variedades de espinaca "Rey de Dinamarca" y "Cleanleaf".

■ **Variedades de invierno:** son de hoja triangular, más gruesas y resistentes que las de verano, como es lógico, debido a que la planta ha de soportar unas condiciones más duras. Las espinacas más consumidas dentro de este grupo son las conocidas como "Broad-Leaved Pringley", "Greenmarket" y "Monnopa".

■ **Textura y color de las hojas:** la variedad "Lagos" es de color verde oscuro muy brillante.

■ La "Martine" posee hojas redondas y color verde muy oscuro. La variedad

"Taurus" luce hojas de color verde brillante y gruesas y la característica de la "Vioflay" son sus hojas verdes y lisas.

■ CÓMO ELEGIRLAS

■ Escoge siempre ejemplares de tallo blanco y turgente, de hojas verde brillante y oscuro, uniformes; y formando ramilletes de altura homogénea. El aspecto de toda la planta debe ser fresco, terso y tierno.

■ Huye de las hojas amarillentas que denotan contaminación por hongos. Tampoco interesan las hojas con manchas rojizas o un verde deslucido sin intensidad, señal de que son viejas.

■ Evita las hojas ásperas, con tallos fibrosos (demasiado crecidos) o descoloridos (con demasiada vida a sus espaldas).

■ CÓMO ELEGIRLAS

■ Como si de una lechuga se tratase, se conservarán tersas en una bolsa de plástico perforada. Conviene humedecerlas antes.

■ Se conservarán bien hasta un máximo de 15 días.

■ Son ideales para congelar, pero requieren escaldado previo. Se conservan hasta 10 meses.



EL CERDO NO ES TAN MALO

Básicamente la calidad nutricional de una carne reside en su aporte proteico, que es bastante similar en todas las especies. El factor más valorado por los nutricionistas al juzgar una carne es la "calidad" de su grasa, teniendo en cuenta los altos índices de colesterol y sus consecuencias en enfermedades cardiovasculares. Las carnes con mayor proporción de grasas saturadas son las que producen más problemas cardiovasculares. En un hipotético "ranking", las carnes de ovino y caprino aparecerían en primer lugar por poseer las grasas más saturadas, seguidas por la ternera, pollo, cerdo y conejo.

Contra el colesterol

Resulta muy novedoso poner a la carne de cerdo detrás de la de pollo en los valores de contenido en grasas saturadas. El pollo se considera un mito casi libre de grasa mientras que el cerdo siempre ha tenido muy mala fama. Los investigadores están revisando la composición de esta carne, observando que su grasa contiene gran cantidad de ácido oleico (el mismo del alabado aceite de oliva).

En general, se afirma que si el animal ha sido alimentado con productos de calidad y grasas insaturadas, la composición de la carne se vuelve más "saludable" desde el punto de vista cardiovascular (como los pernils ibéricos, procedentes de animales alimentados con bellota, que tienen una grasa muy poco saturada).

En cuanto al colesterol que contiene la carne de cerdo es parecido al de la carne de pollo y ligeramente superior al de la de ternera.

Dieta mediterránea

La ciencia avala una vez más la dieta mediterránea, en cuanto a las frecuencias de consumo de las diferentes carnes. El consumo de carne de ovino y caprino es excelente pero debe ser ocasional. El pollo o el cerdo son aptos para comer con más frecuencia. La ternera, si se come al gusto mediterráneo, es joven y poco grasa, y puede tener una distribución media en nuestra dieta.

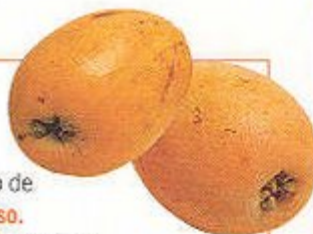


Conocer el níspero

Llega este mes al mercado y su presencia será muy efímera. Su piel amarillo-anaranjada puede ser delgada, tersa, y delicada, o más fuerte y correosa, según la variedad. Su carne también oscila entre las diferentes tonalidades del amarillo con un sabor más o menos acidulado.

Cómo elegirlos

Escoge ejemplares enteros, sanos, sin machas, magulladuras, golpes o roces ni olores extraños. El color de su piel debe ser uniforme, y al tacto debe ser ligeramente blando al ejercer suave presión sobre ellos. No han de tener zonas blanduzcas o de consistencia irregular. Su carne debe ser firme y de color intenso. Debe consumirse maduro para que no resulte indigesto. Su textura debe ser firme, compacta y jugosa. Para obtener un buen producto es importante que la recolección y transporte hayan sido cuidadosos. En la verdulería fíjate si las cajas llevan algún aislante para golpes, como la goma espuma: se coloca para protegerlos de magulladuras y es indicio de calidad y buen género.



Cómo conservarlos

Si quieres que "aguanten" más sin madurar, déjalos en lugar fresco y seco o en la zona para frutas del refrigerador. Por el contrario, para que maduren con rapidez, envuélvelos en papel de aluminio y déjalos un día en el congelador. Al retirarlos, consúmelo enseguida.

Frutas y hortalizas FRESCAS

Llega el buen tiempo, florecen los campos y aparecen en el mercado numerosas frutas y hortalizas frescas. Sinónimo de salud, se recomienda tomar un mínimo diario de ½ kilo por las siguientes razones:

- Son una excelente fuente de hidratación y facilitan la eliminación de toxinas corporales.
- Aportan fibra. Previenen y corrigen el estreñimiento y resultan beneficiosas para prevenir muchas de las enfermedades de nuestro tiempo: hipercolesterolemias, diabetes, obesidad, hemorroides, divertículos y cáncer de colon.
- Son ricas en vitaminas antioxidantes: A, C y folatos.
- Por su contenido en sustancias antioxidantes se les relaciona como factores protectores de la degeneración nerviosa, enfermedades cardiovasculares y cánceres (sobre todo gastrointestinales y de pulmón).
- Si todavía no consumes ½ kg de frutas y verduras al día: toma dos o tres piezas de fruta y haz que tus primeros platos sean hortalizas y verduras, en el almuerzo y en la cena.



■ Incluirlos en nuestra dieta diaria es un aconsejable hábito alimenticio que no se paga con dinero. Conoce todas sus virtudes y aprende a sacarles el máximo partido.

¡Buena CERVEZA!

Tras las investigaciones sobre las bondades del vino, los cerveceros no han querido quedarse atrás. Vaya por delante que es una bebida alcohólica, máximo 5 grados alcohólicos -la mitad que el vino-, y sus beneficios sólo se dan en consumos moderados.

Tomarla a diario implica cubrir parte de las necesidades diarias de vitamina B₁₂ (6,5%) y ácido

fólico (hasta un 12%), esenciales para el sistema nervioso. Puede prevenir enfermedades cardiovasculares, promover la secreción de los jugos gástricos, facilitar la digestión, estimular el apetito y tiene efecto diurético.

Aporta fibra soluble y los extractos usados para su elaboración contienen propiedades antioxidantes que ejercen como preventivo contra el envejecimiento celular, actúan como antimutágenos (prevención cáncer) y previniendo las enfermedades degenerativas de todos los sistemas. Siempre tomada con moderación, favorece el colesterol bueno en sangre (HDL).



Texto: Angels Bardaji, experta en consumo. Fotos: Marcelo Ismael y Cristina Rivarola. Ilustración: Montse Bosch.

Cuestión de GAMAS

Se está popularizando la 5ª gama... Pero, ¿qué son exactamente las "gamas"? La gama es la forma de presentación al consumidor de una fruta u hortaliza.



PRIMERA GAMA:

Son las hortalizas frescas de toda la vida. Incluye también los productos conservados por métodos tradicionales (deshidratación, salazón, fermentación). El pimiento en polvo es un pimiento seco y molido, y los pepinillos, cebolletas, en forma de "encurtidos", están conservados en vinagre.

SEGUNDA GAMA: Las hortalizas han tenido un tratamiento por el calor para aumentar la durabilidad del producto como, por ejemplo, la típica lata de corazones de alcachofas.

TERCERA GAMA: Se considera la gama estrella porque incluye las hortalizas congeladas.

CUARTA GAMA: Listas para su consumo, en bolsas o bandejas, las hortalizas vienen ya lavadas, peladas y cortadas. El secreto para que duren hasta 10 días sin abrir es que están envasadas en atmósferas modificadas o controladas. Una vez abierto el envase hay que consumirlas en breve.

QUINTA GAMA: Se trata de hortalizas y verduras ya cocinadas y, a veces incluyen otros vegetales crudos u otros productos como salsas o sofritos, ya preparadas para consumir. Son de caducidad corta y deben mantenerse en refrigeración. Sus envases son opacos y herméticos, para que la luz no los oxide y puedan calentarse directamente en el microondas.

Su objetivo es que, de la nevera al estómago, se tarde un máximo de 15 minutos, calentamiento incluido. Son productos de alta calidad, con una fecha de caducidad reducida, pues su calentamiento no ha llegado a la esterilización.

Páginas deliciosas

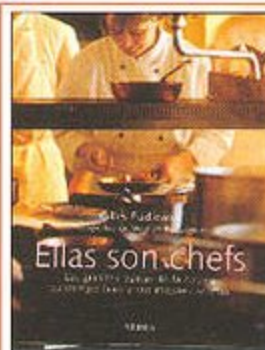


El gran libro de los postres sanos

Adriana Ortemberg

Un libro de cocina único, que presenta cientos de alternativas saludables para gozar de los dulces sin que el organismo pase factura. Además de las mejores recetas de la pastelería internacional, este libro proporciona consejos prácticos para incluir la repostería en la dieta diaria.

■ Océano Ambar. 208 págs. 28,85 €



Ellas son chefs

Gilles Pudlowski

La alta cocina también es cosa de mujeres. Así se demuestra en este libro donde las chefs de mayor prestigio internacional descubren su universo personal: su trabajo diario en la cocina, los salones de sus restaurantes, sus mejores recetas... Treinta y seis chefs que representan lo mejor de la cocina actual en toda Europa, como reconoce el hecho de haber sido distinguidas con dos o tres estrellas Michelin. Entre ellas, dos españolas: Elena Arzak y Carme Ruscalleda.

■ Nerea. 192 págs. 42 €

Tapas de la cocina española

Pequeños y variados placeres

Itos Vázquez



"Las tapas son un símbolo de la comida como elemento de relación social. Contribuyen a la sensación de compartir y estimulan la conversación y el intercambio de opiniones y, además, son una muestra de la riqueza gastronómica de España". Así da comienzo este verdadero catálogo de cocina en miniatura. Más de 50 tapas típicas, desde las gambas al ajillo a los caracoles, pasando por las tortillas y los boquerones.

■ Everest. 66 págs. 5,50 €

200 recetas mediterráneas

Michel Montignac

Convencido de la necesidad de mantener una alimentación equilibrada para conservar una buena salud física y psicológica, Michel Montignac ofrece una nueva herramienta para todos aquellos que luchan contra los kilos de más o aspiran a un bienestar físico permanente. Nuevas recetas, inspiradas esencialmente en la dieta mediterránea, rápidas de preparar, prácticas y sencillas, elaboradas con alimentos corrientes y asequibles.

■ Salsa Books. 272 págs. 19,00 €

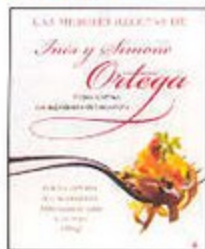


Las mejores recetas de Inés y Simone Ortega

Simone e Inés Ortega

Simone Ortega, la célebre autora de "1080 recetas de cocina", el libro más editado en español, presenta junto con su hija una nueva colección de recetas -algunas inéditas y otras espigadas de su dilatada producción bibliográfica- para tentar una vez más el apetito del lector y animarle a preparar alguna de ellas. Ensaladas, cremas, verduras, arroces, postres... y consejos para la elección de los ingredientes y organizarse en la cocina.

■ RBA. 220 págs. 19,00 €



El libro imprescindible de las técnicas de cocina

Éric Léautey

Filetear pescado, trocear un ave, picar verdura, preparar pasta fresca... más de 40 técnicas y trucos ilustrados con numerosas fotografías paso a paso y acompañados de una receta de fácil elaboración. Una referencia imprescindible en la biblioteca de cualquier cocinero amateur.

■ RBA. 176 págs. 25,00 €



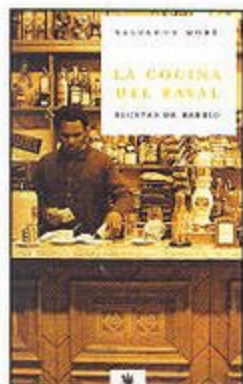
La cocina del Raval

Recetas de barrio

Salvador Moré

Un paseo gastronómico por el barrio del Raval de Barcelona. Más de cien recetas de la cocina africana, sudamericana, filipina, marroquí o asiática, sin olvidar platos populares y tradicionales de nuestro país como las tapas y los platos combinados.

■ RBA. 174 págs. 13,00 €



Una comida en el campo

Platos fáciles y golosos que llevan la primavera a tu casa. Para festejar con los amigos de los primeros días al aire libre.

■ Rellenar 12 panecillos mini con queso fresco para untar, hojas de lechuga y rodajas de salchichón u otro embutido. Servir con aceitunas y cebollitas en vinagre.



Croquetas de queso



Dificultad:
Fácil



Preparación:
15 min.
+ reposo



Cocción:
10 min.



Ingredientes:
4 personas

• 400 g de quesos variados (Emmental, Gruyère, Manchego) • 4 huevos • 2 cucharadas de queso fresco para untar • 1 taza de pan rallado • 1 taza de harina • una pizca de nuez moscada • 1 vaso de aceite de oliva • sal • pimienta

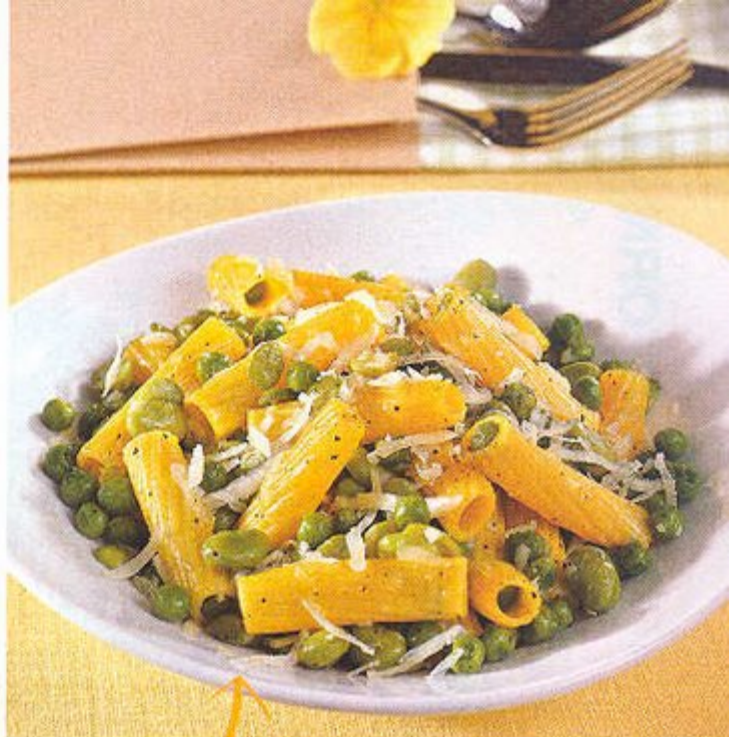
1 Cortar los quesos en taquitos y triturarlos con la ayuda de un robot con 2 huevos y el queso para untar. Salpimentar, añadir una pizca de nuez moscada y formar 2 cilindros largos de 5 cm de diámetro sobre film transparente. Envolverlos en él, e introducirlos en el congelador durante 40 minutos.

2 Retirar los cilindros del congelador, eliminar el papel, y cortarlos en rodajas oblicuas de 1 cm de grosor. Pasar las rodajas por un velo de harina, después sumergirlas en el huevo batido con sal y pimienta, rebozarlas con el pan rallado y freirlas en una sartén con el aceite caliente. Cuando se hayan dorado, retirarlas con ayuda de una espumadera y dejarlas escurrir sobre papel absorbente de cocina.

Comer Sano

El queso es un alimento rico en calcio, elemento indispensable para prevenir la descalcificación de los huesos y dientes.

668 Calorías por persona



Macarrones con habas y guisantes

■ Puedes utilizar latitas de habas y guisantes previamente cocidos, con lo cual se reduce bastante el tiempo de cocción.

■ Si lo deseas, utiliza cualquier otro queso para rallar: Parmesano, Emmental, Manchego...



Dificultad:
Fácil



Preparación:
15 min.



Cocción:
20 min.



Ingredientes:
4 personas

• 350 g de macarrones • 250 g de habas peladas • 200 g de guisantes pelados • 80 g de queso de oveja semicurado • 2 cebolletas • 5 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta

1 Limpiar las cebolletas eliminando la parte verde y picarlas finas. Introducir las en una sartén grande con 3 cucharadas de aceite y rehogarlas ligeramente.

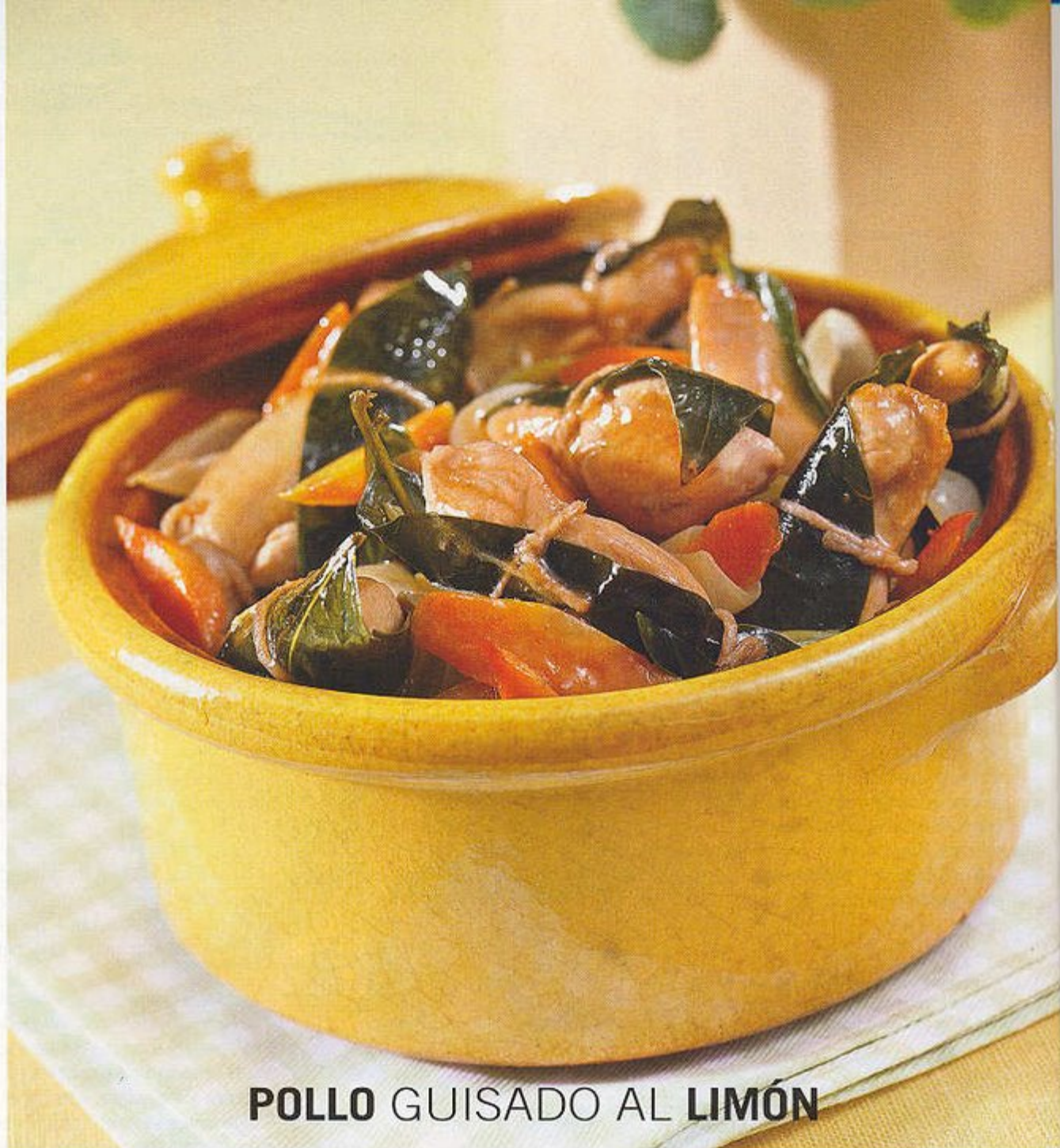
2 Añadir los guisantes y las habas, dejar que tomen sabor en el condimento, rociar con media taza de agua caliente (o de caldo), salar y cocer tapado durante 10-15 minutos.

3 Cocer la pasta en abundante agua hirviendo salada y escurrirla cuando esté al dente. Trasladarla a la sartén con las verduras y saltear rápidamente; condimentar con el aceite de oliva restante y el queso de oveja rallado y aromatizar con una generosa pizca de pimienta. Servir enseguida.

Comer Sano

Un plato sano, completo y equilibrado, ya que aporta hidratos de carbono, proteínas y fibra y, además, poquitas grasas saturadas.

558 Calorías por persona



POLLO GUISADO AL LIMÓN



Dificultad:
Fácil



Preparación:
30 min.



Cocción:
30 min.



Ingredientes:
4 personas

500 g de pechugas de pollo • 2 limones
20 hojas frescas de limón (opcional) • 2
zanahorias • 1 cebolla grande • 1 diente
de ajo • 1 vaso de vino blanco • 3 cucha-
radas de aceite de oliva • sal • pimienta

1 Cortar el pollo en tiritas y, si se dispone de ellas, envolver cada una de las tiras en una hoja de limón (bien lavadas y secas) formando rollitos. Atarlos con 2 vueltas de hilo de cocina para que no se deshagan durante la cocción.

2 Limpiar las zanahorias y la cebolla, cortar todas las verduras en rodajas, introducir las en una cazuela de barro con los limones cortados en cuartos, el ajo pelado y el aceite y sofreír unos minutos hasta que cojan un poco de color. Retirar el limón.

3 Introducir en la cazuela los rollitos de pollo, dorarlos dándoles la vuelta delicadamente con ayuda de una paleta, regarlos con un vaso de vino blanco y dejar que se evapore un poco. Salpimentar al gusto, bajar la llama al mínimo, tapar y dejar cocer durante 20 minutos.

4 Servir los rollitos calientes en la misma cazuela, o bien servirlos en un plato de

presentación aparte y regados con su fondo de cocción.

■ Las hojas de limón desprenden un aroma muy suave que no llega a enmascarar ningún otro sabor del plato. Si no se dispone de ellas, se puede elaborar igualmente la receta sin ningún problema.

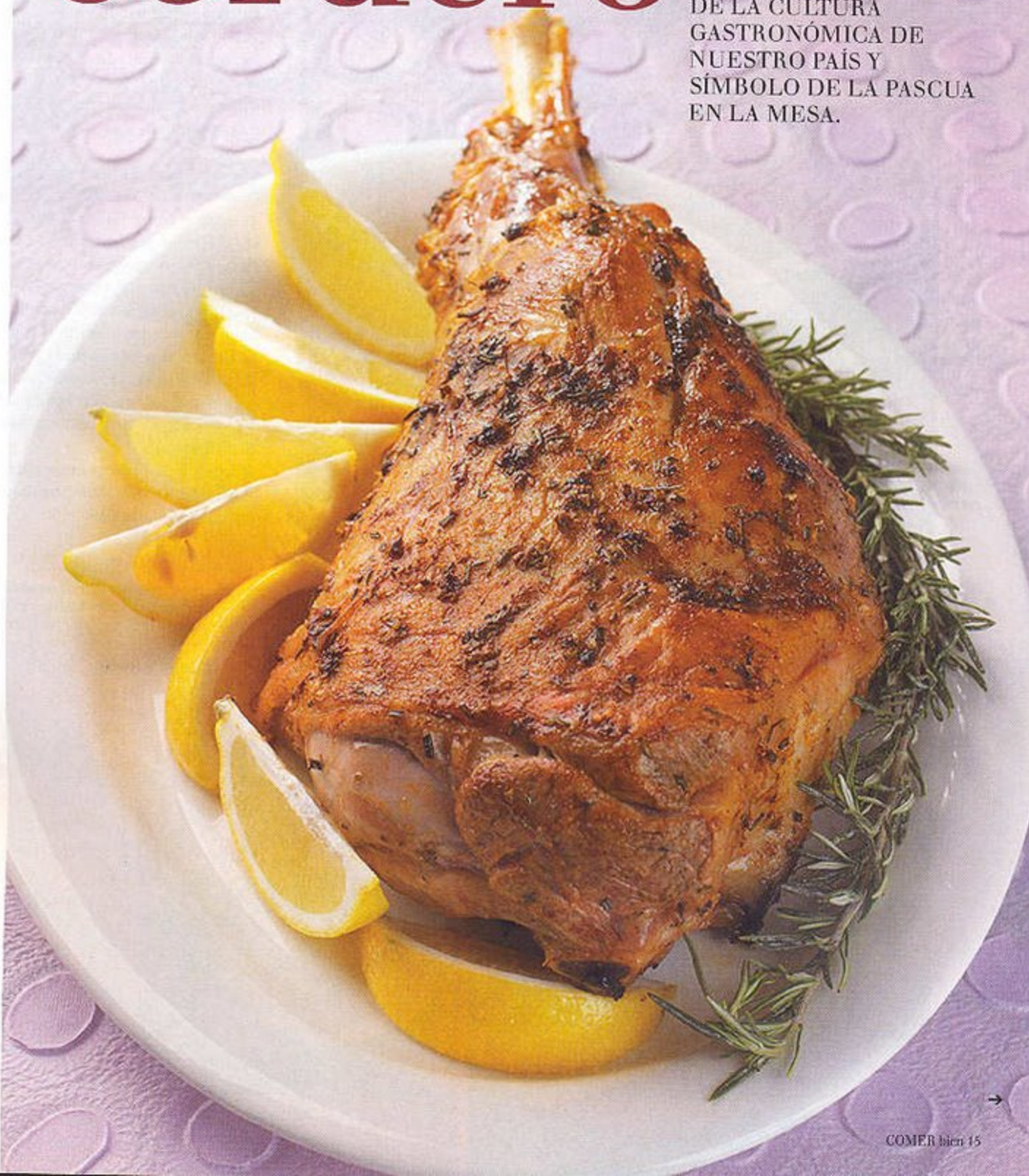
Comer Sano

La pechuga de pollo se caracteriza por su bajo contenido en grasas, por lo tanto, es ideal para la elaboración de platos hipocalóricos.

235 Calorías por persona

Tradición con **cordero**

PROTAGONISTA DE
LAS GRANDES
CELEBRACIONES
DE LA CULTURA
GASTRONÓMICA DE
NUESTRO PAÍS Y
SÍMBOLO DE LA PASCUA
EN LA MESA.





■ Pela el diente de ajo y májalo en un mortero junto con la pimienta en grano y el clavo, para preparar la maceración.

Cordero a la pastora



Dificultad:

Fácil



Preparación:

15 min.

+ reposo



Cocción:

30 min.



Ingredientes:

4 personas

1 kg de carne de cordero • 500 g patatas pequeñas nuevas • 1 cucharadita de granos de pimienta negra • 1 clavo de especia • 1 diente de ajo • 1 dl (1/2 vaso) de vinagre de vino • 2 dl (1 vaso) de vino blanco • 1 dl (1/2 vaso) de leche • 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 hoja de laurel • 2 ramitas de tomillo • 1 ramita de romero • 3 ramas de perejil • sal

1 Majar en el mortero la pimienta, el clavo y el ajo. Mezclar con el vino y el vinagre y verter sobre el cordero. Dejar macerar en el frigorífico 1 noche.

2 Al día siguiente, **escurrir** el cordero de la marinada, reservarla, y dorarlo a fuego lento en una cazuela con el aceite. Hacer un atadillo con las hierbas y añadirlo a la cazuela.

3 Cuando la carne se dore, **añadir** la marinada, 1 vaso de agua y las patatas peladas. Salar y cocer a fuego lento 20 minutos.

4 **Agregar** la leche y proseguir la cocción 10 minutos más, hasta que las patatas estén cocidas.

Comer Sano

La carne de cordero es muy nutritiva por su alto contenido en proteínas de alto valor biológico y por su riqueza en hierro y en fósforo.

461 Calorías por persona

Patatas panadera



Rehoga en una sartén 4 patatas en láminas con 1 cebolla en juliana, a fuego lento y con la sartén tapada, hasta que estén tiernas. Espolvorea con sal y perejil.

Cordero a la manchega



Dificultad:
Fácil



Preparación:
15 min.



Cocción:
1 hora



Ingredientes:
4 personas

◦ 1 paletilla de cordero ◦ 50 g manteca de cerdo ◦ 1 hoja de laurel ◦ 1 diente de ajo ◦ 2 dl (1 vaso) de vino blanco seco ◦ 4 cucharadas de aceite de oliva ◦ 1 cucharada de perejil picado ◦ 1 cucharadita de pimienta en grano ◦ sal

1 Lavar y secar el cordero; untarlo con la manteca y colocarlo en una fuente de horno con la hoja de laurel, sal y los granos de pimienta.

2 Introducir el cordero en el horno, precalentado a 200°C, y asarlo hasta que se dore (unos 25 minutos). Mojarlo con el vino y cocer 30 minutos más, rociándolo de vez en cuando con el jugo que se va formando en la fuente.

3 Retirar la carne del horno y colar el jugo de la cocción. Dorar el ajo pelado con el aceite y agregar el jugo de cocción, reducirlo 5 minutos a fuego vivo, espolvorear con el perejil picado y rociar sobre el cordero.

Comer Sano

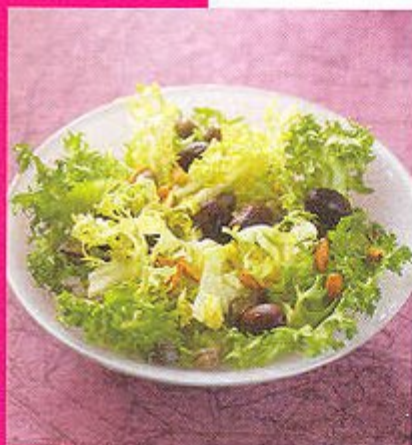
El cordero es poco aconsejable si hay sobrepeso o hipercolesterolemia, ya que su carne es rica en grasas saturadas.

649 Calorías por persona

■ Unta la paletilla de cordero con la manteca de cerdo, uniformemente, para que quede más tierno y dorado al asarse.

Ensalada de escarola con piñones y pasas

Prepara una ensalada de escarola, piñones tostados, alcaparras y aceitunas negras. Aliña con vinagre de Jerez, aceite de oliva, sal y pimienta.





Empanada de cordero



Dificultad:
Media



Preparación:
25 min.
+ reposo



Cocción:
50 min.



Ingredientes:
4 personas

2 láminas de pasta brisa • 500 g de pierna de cordero deshuesada • 250 g de sobrasada • 150 g de tocino • 1 cebolla • 1 diente de ajo • ½ vaso de vino blanco • 2 cucharadas de aceite de oliva • hebras de azafrán • pimienta • sal • 1 huevo • 1 cucharada de harina • 1 cucharadita de mantequilla

1 Cortar la carne y el tocino en daditos muy pequeños. Pelar y picar el ajo y la cebolla.

2 Dorar en aceite el cordero y el tocino con sal, pimienta y azafrán. Cuando tomen color, agregar el ajo y la cebolla y cocer 5 minutos.

3 Regar con vino y dejar reducir un poco. Agregar la sobrasada troceada, mezclar y retirar del fuego.

4 Untar con mantequilla un molde redondo, enharinarlo y cubrir con una lámina de pasta. Rellenar con la carne y humedecer los bordes con agua. Cubrir con la otra lámina, soldar los bordes con los dedos y recortar la pasta.

5 Pincelar con huevo batido y cocer en el horno, precalentado a 200°C, 30 minutos. Desmoldar y servir.

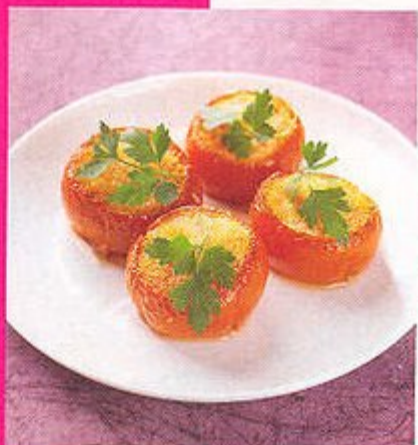
■ Unta el molde con la mantequilla y espolvoréalo con harina; sacude con unos golpecitos para que se reparta bien y, después, elimina el exceso de harina.

Comer Sano

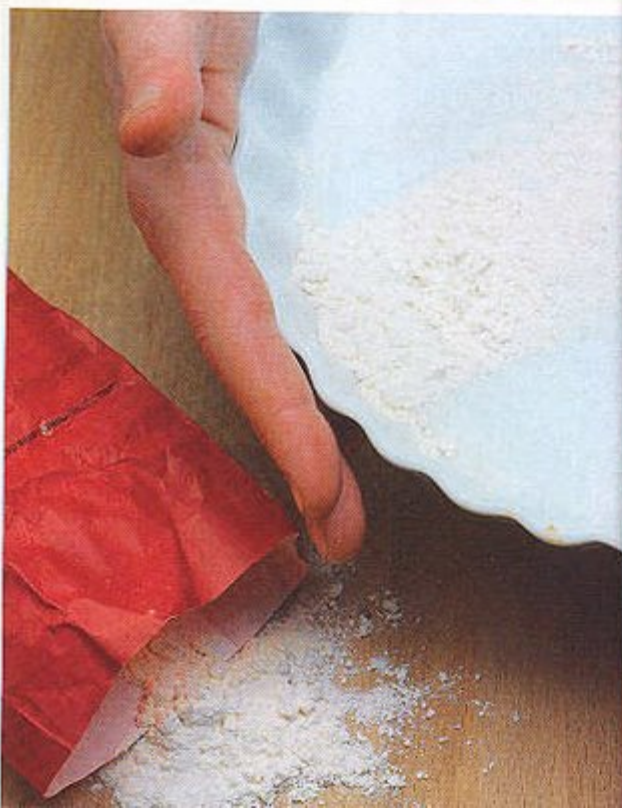
Receta muy energética al ser rica en grasas saturadas y, por tanto, desaconsejada si hay alguna patología cardiovascular.

806 Calorías por persona

Tomates provenzal



Rellena 4 tomates con un picadillo de ajo, pimentón dulce, sal, pimienta, pan rallado y perejil. Rocía con aceite y cuece en el horno a 200°C, durante 15 minutos.





Pierna asada a la madrileña



Dificultad:
Fácil



Preparación:
15 min.
+ reposo



Cocción:
1 hora



Ingredientes:
4 personas

1 pierna de cordero lechal • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de pimentón dulce • 1 diente de ajo • 1 cucharada de comino en polvo • 1 cucharada de orégano • 1 cucharada de romero • 2 limones • sal

1 **Picar** el ajo y mezclarlo con las hierbas, las especias, el aceite y una cucharada de sal.

2 **Colocar** el cordero en una fuente refractaria, untarlo con esta mezcla y dejarlo macerar 2 ó 3 horas a temperatura ambiente.

3 **Introducir** el cordero en el horno, precalentado a 200°C, y asarlo durante 1 hora aproximadamente.

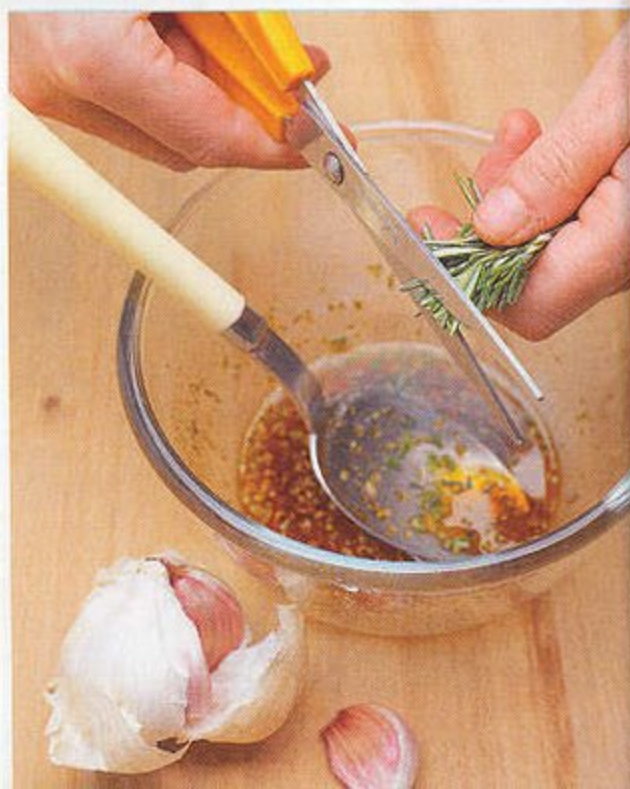
4 Pasado este tiempo, **dejar** reposar la carne durante 5 minutos fuera del horno, y proceder a cortarla en lonchas finas. Servirla acompañada de cuartos de limón.

Comer Sano

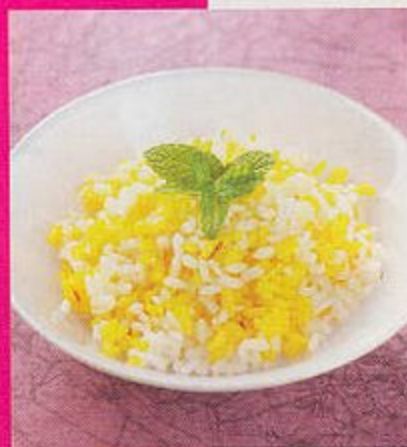
La carne de cordero es idónea para ayudar a recuperar las anemias frecuentes, ya que es muy rica en hierro, fósforo y en vitamina B.

541 Calorías por persona

■ Mezcla en un bol el ajo, las hierbas aromáticas picadas, las especias, el aceite y 1 cucharada de sal y bate.



Arroz bicolor



Rehoga en aceite un poco de azafrán, ½ cucharadita de cúrcuma y 1 vaso de arroz. Añade sal y 2 vasos y ½ de agua y cuece. Mezcla con arroz blanco.

Pregúntale a Amanda

Amanda Laporte, asesora culinaria de Comer Bien, responde tus dudas culinarias y te ofrece soluciones sencillas para cada día.



TARTA DE QUESO

Me gustaría saber la receta de la tarta de queso al estilo americano porque me encanta y no sé cómo se hace. Gracias anticipadas. Alexia, Madrid

Las tartas de queso triunfan en todo el mundo por su delicado sabor y textura. Ya sea con pasas en el interior, o bien acompañadas de frutos rojos frescos o cocinados, siempre estarán deliciosas. En Nueva York, por ejemplo, utilizando fresones en almíbar, se convierte en uno de los postres más populares. Te doy la receta que yo suelo hacer, pero lo de las pasas y las frutas de acompañamiento lo dejo a tu elección. Para la base puedes utilizar una mezcla de galleta molida (1 paquete de galletas María), y de mantequilla reblandecida (100 g) o una lámina de pasta brisa (en este caso es mejor precocerla durante unos 10 minutos). Mézclalo bien y forra un molde de unos 20 cm de diámetro.

Ingredientes: • 200 g de azúcar • ½ vaso (100 ml) de nata para montar • 2 terrinas grandes de queso fresco para untar (600 g) • 4 huevos • 2 cucharadas de harina • 1 cucharadita de azúcar avainillado • 1 cucharadita de piel rallada de limón

Mezcla la nata con el azúcar y el queso, añade las yemas y vuelve a mezclar bien hasta obtener un compuesto

homogéneo. Incorpora la harina (previamente pasada por un tamiz) y, por último, las claras de huevo montadas a punto de nieve removiendo delicadamente de arriba abajo. Vierte la mezcla en el molde y cuécelo en el horno, precalentado a 180°C, durante unos 50-55 minutos. Déjalo enfriar un poco antes de servir. No obstante, esta tarta resulta siempre mejor dejarla reposar de un día para otro aunque, si no puedes aguantar, también estará deliciosa nada más terminada de hacer. Suerte.

EL VINAGRE BALSÁMICO

He comprado vinagre balsámico porque lo veo por todas partes y me ha entrado la curiosidad, pero no sé muy bien cómo utilizarlo. ¿Me podrías decir cuáles son sus aplicaciones? Elisabeth Fuentes, Barcelona

El "Aceto balsámico tradizionale di Modena" DOP (vinagre Tradicional de Modena, denominación de origen protegida), de origen italiano y conocido en España por vinagre balsámico, es un vinagre fruto de una técnica ancestral transmitida de padres a hijos. Este trabajo lo hacen sólo en la provincia de Modena. El procedimiento consiste en recoger uva local (sólo ésta), pisarla, calentar el mosto obtenido de manera natural (a fuego directo) y, una vez concentrado naturalmente, dejarlo reposar durante años al calor en los desvanes. De esta forma se obtiene un sabor agrodulce y concentrado que es lo que lo convierte en inconfundible. Para las ensaladas resulta muy adecuado, siempre y cuando haya otros ingredientes que sean fuertes, salados o dulces, que pidan un contraste para no destacar tanto. Pruébalo con frutas, quesos curados (como el queso azul o el Manchego), y en aquellas ensaladas cuya hoja utilizada sea de destacado sabor (rúcula, berros, hoja de roble, etc.). No obstante,

procura recordar siempre que también es perfecto para aliñar verduras crudas así como hervidas. Si lo reduces, es decir, si lo dejas sobre el fuego para que vaya perdiendo agua y concentre su sabor, podrás dar, aparte de un toque decorativo, un buen contraste ácido pero dulce a la vez, que casa perfectamente con recetas de foie, carnes a la plancha e incluso pescados sabrosos. Por último, ¿has intentado aliñar unos fresones con vinagre balsámico? Pruébalo, te sorprenderá el resultado. Las posibilidades que te ofrece este producto son infinitas, simplemente es cuestión de ir conociendo su uso cada vez más. Ya verás como en poco tiempo eres toda una experta del vinagre balsámico.



Envía tus cartas a:
"Pregúntale a Amanda".
Revista Comer Bien
EDIPRESSE HYMSA
Muntaner, 40-42
08011 Barcelona

Si lo deseas puedes enviarnos un correo electrónico a la dirección:
amanda_laporte@hyma.com

Bacalao, por

Pescado por excelencia de esta época, como manda la tradición... que no falte en tu mesa.



BACALAO CON PASAS Y PIÑONES



Dificultad:
Fácil



Preparación:
20 min.



Cocción:
35 min.



Ingredientes:
4 personas

800 g de bacalao desalado • 1 cebolla pequeña • 5 tomates maduros • 3 cucharadas de uvas pasas • 2 cucharadas de piñones • 3 dientes de ajo • 2 huevos duros • agua o caldo de pescado • 2 ramitas de perejil • 1 taza de harina • 1 taza de aceite de oliva + 4 cucharadas • sal

1 Secar el bacalao desalado. Pasar los trozos ligeramente por harina y freírlos en una sartén con la taza de aceite a fuego fuerte. Retirarlos y dejar escurrir sobre pa-

pel absorbente. En una cazuela con 3 cucharadas de aceite, preparar un sofrito con la cebolla picada y los tomates, previamente escaldados, pelados y troceados.

2 Cuando se haya absorbido el agua del tomate, **añadir** el bacalao. Incorporar 1 taza de agua o caldo de pescado y dejar cocer, lentamente, unos 10 minutos. En una sartén aparte, freír los ajos hasta que estén dorados, reservarlos en un mortero.

3 Freír las pasas y los piñones en el aceite restante, escurrirlos y añadirlos a la cazuela con los huevos duros partidos por la mitad. Machacar en el mortero los ajos pelados y el perejil. Mezclar con un poco del

líquido de la cocción, remover y agregar la picada a la cazuela. Rectificar de sal, cocer 5 minutos y servir.

SUGERENCIAS

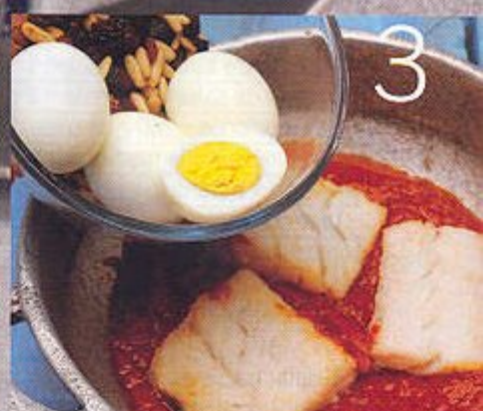
Este plato es también ideal para sustituir los huevos, las pasas y los piñones por gambas o gambas.

Comer Sano

El bacalao es un pescado bajo en grasas, nutritivo y de fácil digestión, por lo que es ideal para la alimentación de niños y ancianos.

541 Calorías por persona

Cuaresma





BACALAO CON SETAS Y PIÑONES



Dificultad:
Fácil



Preparación:
30 min.



Cocción:
40 min.



Ingredientes:
4 personas

8 trozos de bacalao desalado • 4 cucharadas de salsa de tomate • 1 cucharada de piñones • 200 g de setas de temporada • 1 cebolla mediana • 1 puerro pequeño • 1 diente de ajo • 1 zanahoria • 1 rama de apio • 1 dl (1/2 vaso) de vino blanco seco • 2 ó 3 ramitas de perejil • 1 taza de harina • 1 taza de aceite de oliva + 4 cucharadas • sal • pimienta

1 Limpiar las setas, trocearlas y reservar. Pelar y cortar en trozos regulares la za-

nahoria, el apio y el puerro. Pelar la cebolla y el ajo, picarlos y sofreírlos con 2 cucharadas de aceite. Cuando la cebolla esté transparente, añadir las demás verduras.

2 Rehogar las setas con 2 cucharadas de aceite. Añadir las al sofrito con los piñones picados, remover y rociar con el vino. Cuando las setas empiecen a estar tiernas, añadir la salsa de tomate y una pizca de pimienta. Remover y cocer a fuego lento unos 20 minutos, añadiendo agua si es necesario para que no se seque.

3 Mientras, freír el bacalao ligeramente enharinado en una sartén con abundante aceite. Añadirlo a la cazuela, cocer todo

unos 5-10 minutos, espolvorear con el perejil y rectificar de sal.

SUGERENCIAS

■ Es preferible freír el bacalao aparte, ya que necesita un tiempo de cocción mucho más breve que las verduras.

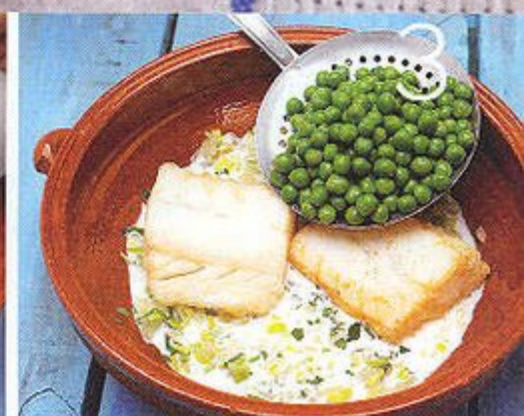
Comer Sano

En toda dieta equilibrada debe haber, al menos 3 veces por semana, pescado blanco, por sus propiedades beneficiosas para el organismo.

487 Calorías por persona



BACALAO CON SALSA DE LECHE



Dificultad: Fácil **Preparación:** 15 min. + reposo **Cocción:** 25 min. **Ingredientes:** 4 personas

8 trozos de bacalao desalado • 1 cebolla tierna grande • 2 dientes de ajo • 1,5 dl (1 taza) de leche • 200 g de guisantes desgranados • 3-4 ramas de cilantro o perejil • 1 taza de aceite de oliva + 3 cucharadas • sal (opcional)

1 Pasar el bacalao por harina y freírlo ligeramente, a fuego fuerte, en una sartén con la taza de aceite. Dejarlo escurrir sobre papel absorbente. Calentar el aceite restante

en una cazuela de barro y sofreír la cebolla picada (aprovechar un poco de su parte verde) y el ajo troceado removiendo a menudo hasta que esté tierna.

2 Añadir parte del cilantro picado y colocar encima el bacalao, con la parte de la piel debajo. Mover suavemente la cazuela y agregar un poco de la leche y los guisantes previamente hervidos un par de minutos. Seguir moviendo la cazuela hasta que la salsa espese y verter el resto de la leche.

3 Cocer unos minutos más para que la leche reduzca pero vigilando que no se deshaga el bacalao. Retirar del fuego, salar y espolvorear con más cilantro. Tapar y de-

jar reposar 15 minutos antes de servir.

SUGERENCIAS

■ Al cocinar bacalao siempre conviene reducir el aporte de sal. Es mejor no salar hasta el final: comprobar el punto de sal y rectificar si fuese necesario.

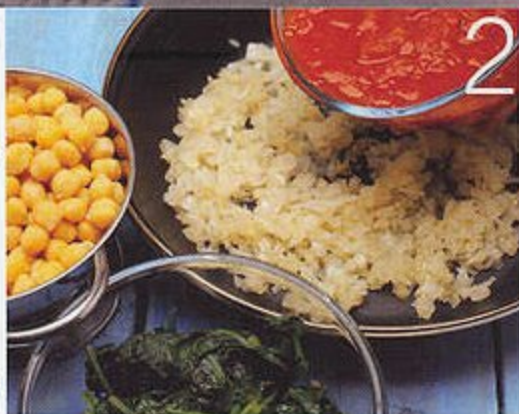
Comer Sano

Una receta en la que el índice calcio-fósforo es muy alto, por lo tanto, ideal para niños y en etapas de crecimiento, como la adolescencia.

458 Calorías por persona



BACALAO CON ESPINACAS Y GARBANZOS



Dificultad:
Fácil



Preparación:
20 min.



Cocción:
30 min.



Ingredientes:
4 personas

500 g de bacalao desalado • 300 g de garbanzos hervidos • 500 g de espinacas frescas • 175 g de tomate triturado • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 30 g de almendras • 1 rebanada de pan • 1 cucharadita de pimentón dulce • un chorrito de vinagre • 6 cucharadas de aceite de oliva • sal

1 Introducir el bacalao en una cazuela con agua fría, calentar y, cuando empiece a hervir, apartar del fuego. Freír el pan en

3 cucharadas de aceite y reservarlo en el mortero. Sofreír la cebolla picada en una sartén con 2 cucharadas de aceite.

2 Añadir el tomate y cocer, hasta que el sofrito esté confitado. Pasarlo a una cazuela de barro y agregar los garbanzos algo escurridos. Saltear las espinacas en una sartén con el aceite restante, agregarlas a la cazuela y continuar la cocción.

3 Hacer una picada con el pan, el ajo, el pimentón, las almendras y vinagre. Incorporar el bacalao troceado a la cazuela, añadir la picada, tapar y cocer, a fuego lento, 10 minutos, añadiendo un poco de agua o caldo. Salar y servir.

SUGERENCIAS

- En el último paso de la receta, al añadir el bacalao, agregar un poco de caldo vegetal (o caldo de la cocción de los garbanzos) para que quede más sabroso.
- Sustituyendo los garbanzos por arroz es un plato típico de Cuarema en Córdoba.

Comer Sano

Plato muy completo y equilibrado, ideal para la alimentación de las personas que padecen estreñimiento por su alto contenido en fibra.

420 Calorías por persona



Platos con **conejo**

Ideal para preparar platos nutritivos, originales y sabrosos sin invertir mucho dinero. Incorporalo a tus menús y siempre te hará quedar bien.



1 Dorar el conejo en una sartén con la mitad del aceite. Darle la vuelta a las piezas con unas pinzas, hasta que queden doradas. Retirar y reservar.

2 En una cazuela aparte, rehogar el tocino y la cebolla, añadir el conejo y un vaso de vino. Agregar el laurel y los clavos, agua, sal y pimienta, tapar y cocer unos 35-40 minutos.

3 En un cazo preparar un caramelo claro con el azúcar, y el vinagre de Jerez y cocer sin dejar de remover hasta que espese.

4 Agregar el caramelo a la sartén con el conejo, incorporar los piñones y las pasas de Corinto, y cocer unos minutos más; remover y servir.

CONEJO AGRIDULCE



Dificultad:
Fácil



Preparación:
15 min.



Cocción:
55 min.



Ingredientes:
4 personas

• 1 conejo limpio y troceado • 1 cebolla • 50 g de tocino fresco • 2 vasos de vino tinto • 1 taza de harina, para rebajar • 7 cucharadas de aceite de oliva • 2 cucharadas de azúcar • 3 cucharadas de vinagre de Jerez • 1 cucharadita de Salsa de Soja Kikkoman • 2 clavos de olor • 1 hoja de laurel • 50 g de pasas de Corinto • 50 g de piñones • pimienta • sal

1 **Enharinar** el conejo. Calentar la mitad del aceite en una sartén y dorar los trozos de conejo. Escurrirlos y reservarlos.

2 **Pelar** la cebolla y picarla. Cortar el tocino en dados. Calentar el aceite restante en una cazuela y dorar la cebolla y el tocino a fuego medio. Añadir el conejo, el vino tinto, el laurel y los clavos. Incorporar medio vaso de agua hirviendo, sal y pimienta, tapar y dejar cocer unos 35-40 minutos, a fuego lento, hasta que el conejo esté tierno.

3 Mientras, en un cazo, **preparar** un caramelo claro con el azúcar, añadir el vinagre de Jerez y cocer removiendo hasta que se incorpore. Apartar del fuego y agregar la salsa de soja.

4 **Agregar** el caramelo al fondo de cocción de la cazuela, incorporar los piñones y las pasas, cocer un par de minutos más y servir.

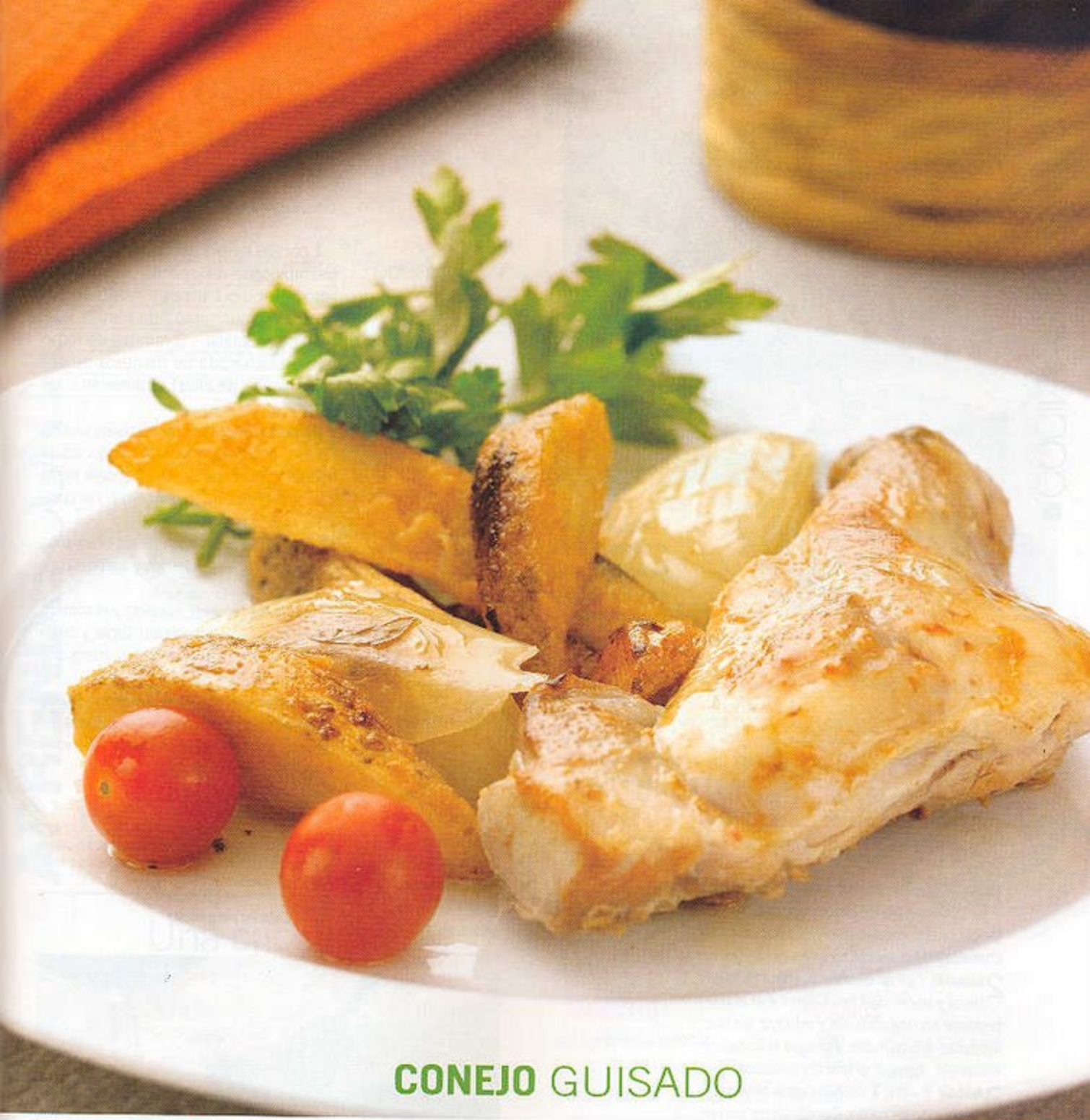
■ El vino tinto le da un color rosado muy especial a la salsa. También puedes preparar la misma receta con vino blanco.



Comer Sano

La carne de conejo es muy adecuada para personas con el ácido úrico alto, ya que es de las carnes con menor contenido en purinas.

722 Calorías por persona



CONEJO GUISADO



Dificultad:
Fácil



Preparación:
15 min.



Cocción:
55 min.



Ingredientes:
4 personas

◊ 1 conejo cortado por la mitad ◊ 4 patatas medianas ◊ 2 dientes de ajo ◊ 1 cebolla ◊ 1 taza de caldo de carne ◊ 4 cucharadas de aceite de oliva ◊ pimienta ◊ sal

1 Pelar las patatas, trocearlas y lavarlas bien bajo el grifo del agua. Pelar la cebolla y cortarla en gajos. Salpimentar al gusto las mitades de conejo y unirlas con el

aceite de oliva. Repartir el aceite restante en una fuente refractaria, distribuir bien las mitades de conejo, las patatas, la cebolla y los dientes de ajo enteros y pelados.

2 Agregar el caldo de carne, entrar la fuente en el horno y cocer, precalentado a 200°C, durante unos 50 minutos; a mitad de cocción, darle la vuelta al conejo y regar los ingredientes con el jugo.

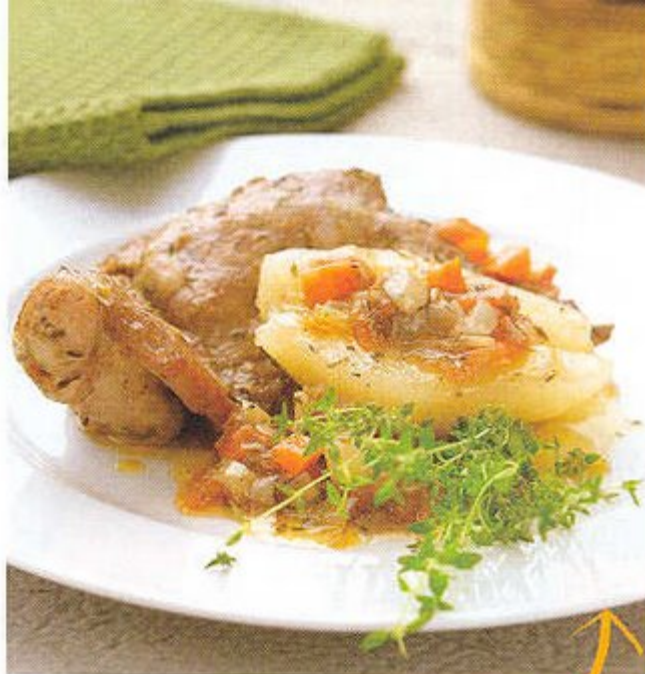
3 Retirar la fuente del horno, cortar los trozos de conejo con la ayuda de unas tijeras grandes y servir enseguida. Al presen-

tar en la mesa, decorar con una ramita de perejil o hierbas aromáticas y con unos tomatitos cherry.

Comer Sano

Muchas proteínas de alto valor biológico y bajo contenido en grasas saturadas; idónea para personas con problemas cardiocirculatorios.

548 Calorías por persona



CONEJO CON PERAS

Dificultad: Fácil **Preparación:** 20 min. **Cocción:** 50 min. **Ingredientes:** 4 personas

1 conejo troceado • 3 peras blanquilla
2 cucharadas de brandy • 1 zanahoria
1 puerro • 1 tomate maduro • 7 cucharadas de aceite de oliva • 1 cubito de caldo de carne • 1 vaso de vino blanco • 1 cucharadita de orégano • 1 cucharadita de tomillo • 2 hojas de laurel • 1 taza de harina, para rebozar • pimienta • sal

1 Escaldar el tomate en agua hirviendo, pelarlo, despepitarlo y trocearlo. Salpimentar el conejo, enharinarlo y dorarlo en 4 cucharadas de aceite. Escurrir y reservar.

2 Limpiar y picar el puerro. Pelar la zanahoria y hacer daditos. Calentar el aceite restante en una cazuela y rehogar las dos verduras 4-5 minutos. Agregar el conejo y el tomate, agregar el brandy y reducir.

3 Añadir el vino, 1 vaso de agua hirviendo y el cubito de caldo. Condimentar con el orégano, el tomillo y el laurel. Salar, tapar y cocer a fuego lento 25 minutos.

4 Pelar las peras y cortarlas por la mitad. Eliminar el corazón y agregar a la cazuela. Tapar y cocer unos 20 minutos, hasta que todo esté tierno. Servir bien caliente.

Comer Sano

La pera es una fruta rica en fibra y potasio que se puede someter a cocción y aporta al plato una textura melosa y un sabor suave.

536 Calorías por persona

■ Puedes añadir al sofrito dos ajos bien picados para darle un puntito de sabor más fuerte. O sustituir el puerro por una cebolla.

CONEJO A LA CAZADORA

Dificultad: Fácil **Preparación:** 20 min. **Cocción:** 50 min. **Ingredientes:** 4 personas

1 conejo limpio troceado • 250 g de champiñones • 1 cebolla • 2 vasos de vino blanco • 1 taza de caldo de verduras • 1 cucharada de harina • 30 g de mantequilla • 3 ramitas de romero • 1 cucharada de manteca de cerdo (o aceite de oliva) • pimienta • sal

1 Derretir la manteca de cerdo en una cazuela, añadir los trozos de conejo, sal, pimienta y la cebolla picada. Rehogar hasta que la cebolla esté transparente y el conejo se haya dorado un poco.

2 Eliminar el pie terroso de los champiñones, lavarlos, trocearlos y agregarlos a la cazuela.

3 Incorporar el vino, el caldo y el romero. Rectificar el punto de sal, tapar y cocer a fuego lento unos 40 minutos, hasta que el conejo esté tierno.

4 Mezclar la harina con la mantequilla reblandecida hasta formar una pasta homogénea, añadirla a la cazuela y remover bien. Cocer 2 minutos más y servir.

■ Presenta este plato con una ramita de romero sobre el conejo y unas hojas de menta picada.

Comer Sano

Un plato energético y nutritivo, rico en proteínas de alto valor biológico, en grasas y en fibra alimentaria.

422 Calorías por persona



Dosificar los alimentos sin balanza

“ No consigo que algunas recetas salgan en su punto porque no puedo calcular bien las medidas de los ingredientes. ¿Existe alguna forma de saber con exactitud las cantidades si no dispongo de balanza? ”

Guadalupe Ruano. Alicante.

Cómo entenderse delante de una lista de ingredientes con gramajes precisos si no se dispone de dosificadores especiales ni balanzas? Ese es el gran problema. Pero si tienes tazas, vasos, cucharas y cucharitas, y los llenas siempre de forma rasa, conseguirás tu propósito. Además, el sentido común y la experiencia suplirán las eventuales imprecisiones ligadas a formas y dimensiones variables.

Una cucharadita =

ALIMENTO

- Bicarbonato
- Café en polvo
- Café soluble
- Levadura en polvo
- Aceite de oliva
- Sal fina

GRAMOS

2
2
1,7
4
4
5



Una cucharada =

ALIMENTO

- Vinagre
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Harina blanca
- Maicena
- Cacao amargo
- Mermelada
- Miel
- Azúcar glas
- Azúcar semolado
- Queso Parmesano rallado
- Leche
- Mahonesa
- Perejil picado
- Vino y licores

GRAMOS

10
10
15
10
12
7
26
12
8
18
8
15
15
6
10-12



¡Basta un vaso!

Si los líquidos de la lista de una receta se cuantifican en dl y no dispones de un medidor, recurre a los vasos de la cocina. Recuerda que 1 dl equivale, por lo general, a 100 g, un poco menos para el aceite, que es más ligero.

LÍQUIDO

- Vaso de agua
- Vaso de vino
- Vasito de licor

DECILITRO

2
1,5
0,3



Una taza de café =

ALIMENTO

- Zanahorias ralladas
- Guisantes frescos pelados
- Ensalada en tiras
- Espinacas en hoja
- Harina blanca
- Harina integral
- Pan rallado
- Copos de maíz tostados
- Arroz
- Azúcar glas
- Azúcar semolado
- Frutos del bosque
- Pasas
- Almendras picadas

GRAMOS

140
150
60
90
120
150
160
125
180
125
175
160
150
170



Crêpes dulces y saladas

Prepáralas con antelación, dales la forma elegida -abanicos, paquetitos, troncos e, incluso, cigarrillos- y consévalas en el congelador. En el momento justo estarán listas para los invitados.



Abanicos con manzanas



Dificultad:
Fácil



Preparación:
30 min.
+ reposo



Cocción:
15 min.



Ingredientes:
8 personas

150-175 g de harina • 2 huevos
1,25 dl (½ vaso grande) de leche • 1
cucharadita de azúcar • mantequilla
• sal **Para el relleno:** 4 manzanas • 70 g
de mantequilla • 50 g de azúcar • 1 ra-
mita de canela

1 Introducir en el vaso de la batidora 150 g de harina, los huevos, la leche, el azúcar y una pizca de sal, y triturarlo con la batidora eléctrica hasta obtener una pasta homogénea y sin grumos. Si quedara muy líquida, añadir uno poquito más de harina. Tapar el recipiente con film transparente y dejar reposar durante 30 minutos.

2 Untar una sartén de 16 cm de diámetro con mantequilla, calentarla y verter medio cacito de pasta; mover la sartén circularmente para que la masa cubra el fondo, dejar que la crêpe cuaje por un lado, darle la vuelta y cuajarla por el otro lado. Continuar hasta obtener 6 crêpes en total.

3 Pelar las manzanas y trocearlas. Dorarlas en una sartén con el azúcar, la mantequilla y la canela. Retirarlas y verter en la sartén 2 tacitas de agua. Calentar hasta obtener una salsa untuosa de color caramelo. Distribuir las manzanas en las crêpes y doblar en media luna y luego en triángulo. Servir con la salsa.

Comer Sano

La manzana es una fruta muy saludable por su riqueza en pectina, fibra soluble que ayuda a regular el tránsito intestinal en caso de diarreas.

276 Calorías por persona



■ **Reinetas, Golden, Starking...**
Cualquier variedad de manzana es válida para realizar esta receta.



■ **Conserva los tronquitos en el congelador durante 2 meses, dentro de una bandeja de aluminio cubierta, sin el condimento final de tomate, aceite y queso. Descongélalos en el frigorífico, complétalos con el condimento y gratinalos en el horno durante 10-15 minutos.**

Tronquitos mediterráneos



Dificultad:
Media



Preparación:
30 min.
+ reposo



Cocción:
25 min.



Ingredientes:
6 personas

150-175 g de harina • 2 huevos
1,25 dl (½ vaso grande) de leche
1 cucharadita de azúcar • mantequilla
• sal **Para el relleno:** 500 g de requesón
o queso fresco • 1 mozzarella • 100 g de queso Parmesano rallado • 6 tomates pequeños • 1 ramita de albahaca • 3 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta

1 Preparar la pasta de las crêpes como se indica en la receta "Abanicos con manzanas" (ver a la izquierda), y después hacer en la sartén 6 crêpes.

2 Escaldar los tomates 30 segundos en agua hirviendo, pelarlos, eliminar las semillas y picarlos; introducirlos en un bol y salpimentar.

3 Cortar la mozzarella en daditos. Mezclar el requesón con la albahaca troceada y la mitad del Parmesano y untarlo sobre las crêpes; espolvorearlas con los daditos de mozzarella, después enrollarlas y cortarlas en tronquitos de 4 cm de altura.

4 Disponerlos "de pie" sobre una bandeja refractaria untada con aceite y condimentar cada tronquito con tomate, aceite y el queso Parmesano restante. Gratinar en el horno unos minutos antes de servir.

Comer Sano

Rica en calcio, mineral que no debe faltar en la dieta ya que su déficit puede provocar desmineralización y fragilidad de huesos y dientes.

351 Calorías por persona



Canutillos con crema de cacao

Dificultad: Fácil **Preparación:** 20 min. + reposo **Cocción:** 10 min. **Ingredientes:** 6 personas

150-175 g de harina • 2 huevos • 1,25 dl (½ vaso grande) de leche • 1 cucharadita de azúcar • mantequilla • sal **Para el relleno:** • 1 tarro pequeño de crema de chocolate y avellanas

1 Preparar la pasta de las crêpes como se indica en la receta "Abanicos con manzanas" (página 33), y dejarla reposar durante 30 minutos.

2 Calentar una sartén de 12 cm de diámetro, pincelarla con mantequilla, verter medio cacito escaso de pasta y mover la sartén para que la masa recubra todo el fondo de manera homogénea. Cocer la crêpe 1 ó 2 minutos por un lado, darle la vuelta, cuajarla por el otro lado y dejar que resbale sobre un plato. Preparar de igual forma 12 crêpes finísimas.

3 Untar las crêpes con una capa fina de crema de chocolate y avellanas y enrollarlas dándoles forma de cigarrillo.

Comer Sano

Cacao y avellanas son ricos en magnesio, que interviene en la contracción de las fibras musculares y en mantener las uñas y el cabello.

519 Calorías por persona

■ Congela las crêpes sin rellenar. Apílalas de seis en seis, separando cada crêpe con un trozo de papel sulfurizado, y envuélvelas en film transparente o papel de aluminio: resistirán durante 3 meses en el congelador. Descongélalas fuera del frigorífico a temperatura ambiente.

■ Congela las crêpes ya rellenas en un recipiente hermético. Para descongelarlas, bastará con calentarlas en el horno.

Crêpes de pescado

Dificultad: Media **Preparación:** 30 min. + reposo **Cocción:** 25 min. **Ingredientes:** 6 personas

150-175 g de harina • 2 huevos • 1,25 dl (½ vaso grande) de leche • sal • 1 cucharadita de albahaca o de perejil picados • mantequilla **Para el relleno:** 600 g de emperador o atún fresco • 1 taza de salsa de tomate • ½ taza de aceitunas negras • 1 cucharada de alcacharras • 1 diente de ajo • 1 cucharada de albahaca o perejil picados • 4 cucharadas de aceite de oliva • sal

1 Preparar la pasta de las crêpes como se indica en la receta "Abanicos con manzanas" (página 33), y dejarla reposar 30 minutos. Añadir la albahaca o el perejil, remover y hacer las crêpes en la sartén.

2 Picar por separado las aceitunas, las alcacharras y el ajo; cortar el emperador en dados. Calentar 3 cucharadas de aceite en una sartén y saltear el pescado con el ajo 4-5 minutos. Añadir la mitad de la salsa de tomate, la mitad de las aceitunas y de las alcacharras y cocer un par de minutos todo junto. Salar y espolvorear con parte de la albahaca picada.

3 Rellenar las crêpes con la mezcla preparada y enrollarlas como si fuesen canelones. Colocarlas sobre una fuente refractaria untada con el aceite restante y calentarlas en el horno, precalentado a 200°C, durante 10 minutos. Servir rápidamente.

Comer Sano

Tomar pescado al menos cuatro veces por semana es muy saludable por ser un alimento rico en proteínas y bajo en grasas saturadas.

336 Calorías por persona



■ Congela los paquetitos dentro de una bandeja de aluminio: resistirán en el congelador durante 2 meses. En el momento de utilizarlos, descongélalos en el frigorífico y dóralos bajo el grill del horno.



PAQUETITOS DE QUESO DE CABRA



Dificultad: Media



Preparación: 30 min. + reposo



Cocción: 20 min.



Ingredientes: 8 personas

• 150-175 g. de harina • 2 huevos
• 1,25 dl (½ vaso grande) de leche •
1 cucharadita de azúcar • mantequilla
• sal **Para el relleno:** 320 g de queso de
queso de cabra fresco en rulo • 1 man-
zana Golden • 60 g de nueces peladas
• 60 g de mantequilla • unos tallos de
cebollino

1 Preparar la pasta de las crêpes como se indica en la receta "Abanicos con man-

zanas" (página 33). Taparla con film transparente y dejarla reposar 30 minutos.

2 Pincelar con mantequilla una sartén de 16 cm de diámetro, calentarla, verter un cacito de pasta y mover la sartén circularmente para que la masa recubra todo el fondo de manera homogénea. Cocer la crêpe por ambos lados y dejar que resbale sobre un plato; proseguir de la misma manera hasta agotar la pasta.

3 Derretir 30 g de mantequilla en una sartén, añadir la manzana pelada y cortada en daditos y las nueces picadas, y dejar que se doren durante 2-3 minutos. Incorporar el queso de cabra y amalgamar to-

do muy bien.

4 Distribuir el compuesto tibio en las crêpes, cerrarlas formando paquetitos y atarlos con los tallos de cebollino. Colocar los paquetitos en una fuente de horno, esparcir por encima la mantequilla restante cortada en trocitos y calentarlos bajo el grill del horno durante 2-3 minutos.

Comer Sano

Las nueces, como muchos frutos secos, son ricas en grasas poliinsaturadas, que ejercen un papel cardioprotector.

368 Calorías por persona



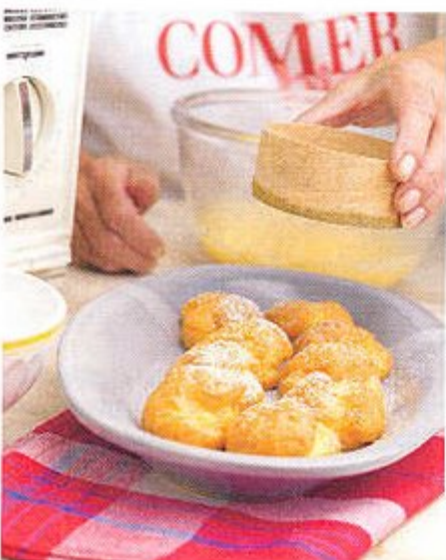
Mezclar

1 Mezclar la harina, sal y la maicena. Agregar la mitad de la leche y batir. Añadir más leche, azúcar, las yemas y el azúcar avainillado. Batir bien.



Cocer

2 Cocer 4 minutos al 70% de potencia o hasta que la crema espese, batiendo energicamente a cada minuto. Añadir la mantequilla y batir de nuevo. Tapar con film transparente y dejar enfriar.



Rellenar

3 Abrir los profiteroles por la mitad y rellenarlos con la crema fría. Disponerlos en una fuente de servir y espolvorearlos con azúcar glas.

■ Trocea el chocolate fondant y colócalo en una salsera. Añade 4-5 cucharadas de agua y cuécelo al 50% de potencia, hasta que el chocolate esté fluido. Sirve los profiteroles fríos con la salsa de chocolate caliente.

Comer Sano

Una receta que, por su alto contenido en azúcares y en grasas, no es recomendable para las personas que tienen diabetes.

454 Calorías por persona

Creemas

Profiteroles rellenos de crema pastelera



Dificultad: Fácil



Preparación: 10 min.



Cocción: 5 min.



Ingredientes: 6 personas

- 12 profiteroles ya confeccionados
- 100 g de chocolate fondant • 2,5 dl (1 vaso grande) de leche • 10 g de mantequilla • 2 yemas de huevo • ½ cucharada de harina • 1 cucharadita de maicena • 3 cucharadas de azúcar • 1 cucharadita de azúcar avainillado • azúcar glas, para espolvorear • sal

1 Dejar descongelar los profiteroles a temperatura ambiente, si estuvieran congelados. Mezclar la harina, sal, la maicena y la mitad de la leche y batir con un batidor de varillas hasta que las harinas se diluyan. Añadir la leche restante, el azúcar, las yemas y el azúcar avainillado. Batir bien.

2 Cocer 4 minutos al 70% de potencia, hasta que la crema haya espesado, batiéndola energicamente a cada minuto de cocción. Añadir la mantequilla y batir de nuevo energicamente. Tapar con film transparente y dejar enfriar.

3 Abrir los profiteroles por la mitad horizontalmente y rellenarlos con la crema ya fría. Disponerlos en una fuente de servir y espolvorearlos con azúcar glas.

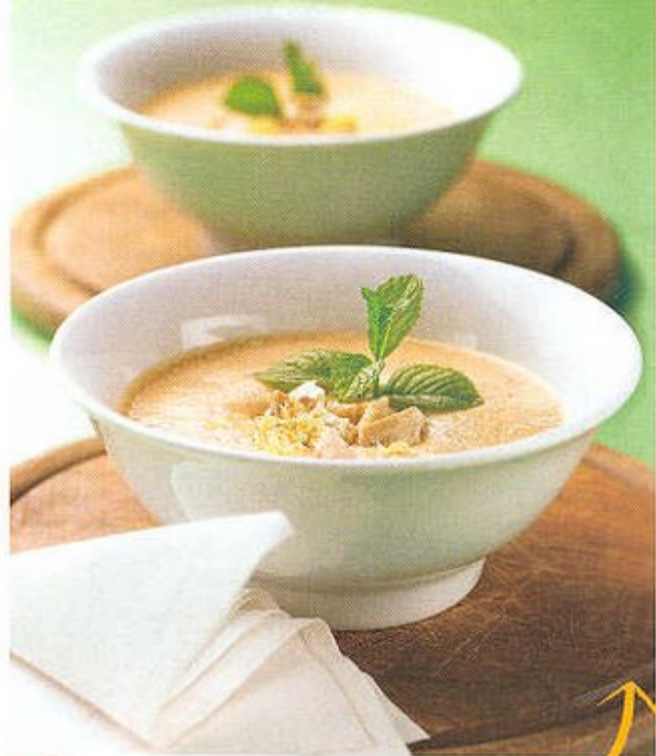
4 Trocear el chocolate fondant e introducirlo en una salsera. Agregarle 4 ó 5 cucharadas de agua y cocer al 50% de potencia 1 minuto o 1 minuto y medio, que el chocolate esté fluido. Servir los profiteroles fríos con la salsa de chocolate caliente.



dulces



“ Las cremas dulces pueden constituir un postre por sí mismas, o incluirse en infinidad de recetas de repostería. Son rápidas y fáciles de hacer en el microondas pues no es necesario proteger la cocción con baño María para que no se peguen al recipiente ni se quemen. ”



Mousse de almendra

Dificultad: Fácil **Preparación:** 20 min. **Cocción:** 3-4 min. **Ingredientes:** 4 personas

6 huevos • ½ l de leche • 1 cucharada de maicena • 100 g de almendras tostadas • 1 vaso de nata montada • 1 cucharita de canela molida • 100 g de azúcar

1 **Picar** bien finas las almendras, con una picadora. Separar las yemas de las claras y reservar sólo 2 de las claras de huevo. Con la ayuda de unas varillas batir en un bol las yemas con la maicena y el azúcar y diluir, poco a poco, con la leche.

2 **Cocer** al 100% de potencia durante 1 minuto. Batir enérgicamente y volver a cocer 1 minuto más. Repetir el procedimiento unas 2 ó 3 veces más, hasta obtener una crema lisa con cuerpo. Agregar la almendra molida y la canela, remover bien y dejar enfriar.

3 Mientras, **batir** las claras a punto de nieve. Cuando la crema esté fría, agregar la nata mezclando de arriba abajo con una espátula y luego las claras montadas. Repartir la mousse en copas individuales y espolvorear con almendra laminada o tostada troceada.

Comer Sano

La almendra posee un alto contenido proteico y de fibra dietética, además de dosis de calcio, potasio, fósforo y vitamina B2 y E.

540 Calorías por persona

■ Esta receta también resulta exquisita si sustituyes la almendra tostada por turrón de Jijona. Es, además, una sabrosa forma de aprovechar el turrón sobrante tras las fiestas.

Helado de frutas con sabayón

Dificultad: Fácil **Preparación:** 15 min. **Cocción:** 5 min. **Ingredientes:** 4 personas

6 yemas de huevo • 100 g de azúcar • 1 vaso de vino dulce • la piel rallada de ½ naranja • 400 g de helado de fruta (naranja, limón, melocotón, etc.)

1 **Introducir** las yemas, la ralladura de naranja y el azúcar en una ensaladera. Batir con unas varillas eléctricas hasta conseguir una crema muy espesa y de color amarillento claro.

2 **Verter** el vino, poco a poco y sin dejar de batir, hasta que quede homogéneo.

3 **Cocer** al 100% de potencia durante 1 minuto. Batir enérgicamente y volver a cocer 1 minuto más. Repetir el procedimiento unas dos o tres veces más, hasta obtener un sabayón espeso, vigilando que no hierva en ningún momento.

4 **Repartir** el helado de fruta escogido en copas o boles individuales y cubrirlo con el sabayón templado. Decorar, si se desea, con unas frutas coloridas y servir enseguida.

■ Escoge un vino dulce tipo Moscatel o Jerez, o sustitúyelo por algún licor dulce de frutas o cava.

Comer Sano

La yema de huevo es de gran valor nutritivo, rica en proteínas y en grasas saturadas; consumirla con moderación si se tiene el colesterol alto.

333 Calorías por persona





Crema de plátano y mango

Dificultad: Fácil **Preparación:** 10 min. **Cocción:** 10 min. **Ingredientes:** 4 personas

1 mango • 1 plátano • 2 vasos de zumo de naranja • 3 huevos • 3 hojas (6 g) de gelatina • ½ taza de nata para montar • 100 g de azúcar

- 1 Pelar** el plátano y el mango. Cortarlos en trozos e introducirlos en el vaso de una batidora eléctrica. Añadir el zumo y triturar hasta obtener una crema lisa.
- 2 Poner** en remojo las hojas de gelatina en un recipiente con agua fría.
- 3 Batir** los huevos con el azúcar, con la ayuda de unas varillas, hasta formar una crema suave. Añadir el batido de frutas y cocer unos 10 minutos al 50% de potencia, hasta conseguir una crema ligeramente espesa. Escurrir la gelatina, añadirla a la crema caliente y remover hasta que se disuelva.
- 4 Añadir** la nata, mezclar bien y dejar enfriar en el frigorífico al menos 1 hora.

Comer Sano

El plátano y el mango tienen un contenido bajo en sodio y son ricos en potasio y, por lo tanto, son alimentos diuréticos y descongestivos.

287 Calorías por persona

■ Sirve la crema en copas o boles individuales decorada, si se desea, con láminas y rodajas de fruta fresca.

Microondas con truco

Montar las claras de huevo

■ Para montar las claras más rápidamente, calentarlas durante unos 20 segundos al 100% de potencia, hasta que los bordes cuajen ligeramente.

Pastelería congelada

■ Los profiteroles y los postres elaborados con masa de hojaldre no se pueden cocer ni descongelar en el microondas. Estos necesitan del calor elevado de un horno de convección para que su cocción resulte satisfactoria, y sólo es necesario dejarlos a temperatura ambiente durante unos minutos para que se vayan descongelando.

Controlar la cocción del chocolate

■ No calentar excesivamente el chocolate en el microondas porque se quema. Además, hay que evitar que hierva porque se podría cortar. Por ello, es necesario vigilarlo atentamente mientras se calienta.

Cremas de huevo

■ Las cremas de huevo que no llevan harina no hay que cocerlas demasiado para que los bordes no resulten resacos y el centro aún permanezca crudo.



Cubrir con film transparente

■ Al dejar enfriar una crema elaborada con huevos y harina es conveniente cubrirla con film transparente en contacto directo con la crema para que no se forme una "tela" en la superficie.

Cómo cocer las cremas dulces

■ Lo que en la cocina tradicional sobre fuego se prepara al baño María, en la cocina con microondas no es necesario. Éste es el caso de las cremas dulces. Si se pone el regulador al 50% o al 70% suple perfectamente este sistema de cocción.

Con licor

■ Cuando se prepara una crema que contiene entre sus ingredientes yemas y licor, este último no permite que las yemas se cuajen. Es necesario batir muy bien previamente.

Fases de cocción

■ Las cremas y salsas delicadas (como las natillas o la salsa holandesa), se cuecen en 3 fases: primero al 30% de potencia; segundo, al 50%; y tercero, al 70%. Entre cada fase hay que batir enérgicamente con unas varillas para que resulte homogénea.



Tarta pascualina



Dificultad:
Media



Preparación:
1 hora
+ reposo



Cocción:
1 hora



Ingredientes:
8 personas

500 g de harina • 500 g de espinacas o de hojas de acelga • 400 g de requesón • 30 g de mantequilla • 12 huevos de codorniz • 50 g de queso Parmesano rallado • 1 ramita de perejil • 2 ramitas de orégano (opcional) • 1 diente de ajo • ½ vaso de aceite de oliva • sal • pimienta



Una curiosa tarta típica de la Pascua italiana que, en origen, se hacía con 33 hojas de pasta para simbolizar la edad de Cristo en la cruz.



1 Mezclar la harina con 3 cucharadas de aceite y un poco de sal y, sin dejar de amasar, añadir poco a poco el agua tibia necesaria para obtener una pasta blanda. Dividirla en 8 bolitas y dejarlas reposar, cubiertas, durante media hora.



2 Escaldar las espinacas (o las acelgas) en agua salada hirviendo. Escurrirlas, picarlas y saltearlas en una sartén con 2 cucharadas de aceite y el ajo pelado, el perejil y el orégano picados.



3 Sobre una superficie enharinada, **extender** la pasta en láminas finísimas con la ayuda de un rodillo. Apoyar una en un molde de 22 cm de diámetro untado con aceite, pincelarla con aceite y superponer otras 3, siempre untándolas con aceite.



4 Mezclar las espinacas con el requesón y el queso Parmesano rallado, y salpimentar. Remover todos los ingredientes para que queden bien mezclados, y verter el compuesto en el molde; nivelarlo con una espátula de madera.



5 Con el dorso de una cuchara, **formar** 6 huecos equidistantes entre sí; verter en cada uno un hilo de mantequilla derretida, y cascar un huevo en cada hueco tratando de recoger la clara.



6 Cubrir el relleno con las hojas restantes, pincelándolas con aceite y superponiéndolas. Plegar la pasta que sobresale hacia el interior de forma que se sellen las hojas de abajo con las de arriba.



7 Pinchar la superficie con un tenedor, untarla con aceite y cocer la tarta en el horno, precalentado a 180°C, durante 40-45 minutos, hasta que la pasta se haya dorado y quede crujiente.



Comer Sano

Receta rica en fibra, ácido fólico, vitamina D y calcio, elementos que no deben faltar en la alimentación de las mujeres embarazadas.

429 Calorías por persona

■ Si la pasta reposa durante media hora, será menos elástica y más fácil de extender.

■ El relleno puede prepararse el día anterior y conservarse en el frigorífico.

■ Durante la cocción, los agujeritos sobre la parte superior de la pasta permiten que el calor penetre entre las hojas de pasta de forma uniforme y que el vapor se evapore.

■ Se pueden sustituir los huevos de codorniz por huevos de gallina. Al ser más grandes, se necesitarán sólo media docena.



Saber más

Dejar que la tarta se enfríe antes de retirarla del molde y cortarla con un cuchillo bien afilado para evitar que las frágiles hojas puedan desmigajarse. Servirla como entrante, tibia o fría. Acompañada de una ensalada puede convertirse en un buen plato único vegetariano.

Tiempo de alubias (II)

Si viajáramos por España de norte a sur y de oeste a este, como si leyéramos un libro y recorriéramos mapas y carreteras, arrancaríamos por Galicia. Curiosamente allí, tan proclives a caldos, potajes, ollas y cocidos, son pocos en legumbres aunque no en su consumo. El caldo gallego lleva judías y el cocido, garbanzos. Pero en ambos casos se traen de la meseta castellana. La práctica del cultivo de la judía, tan arraigada a la pequeña huerta del campesino gallego y ligado al cultivo del maíz, ha desaparecido prácticamente. En Galicia les gustan las judías blancas, arriñonadas y de tamaño intermedio. En cambio, en Asturias han hecho de las fabes el plato típico por antonomasia: la fabada asturiana. El cocido campesino con su "compangu" de cerdo: chorizo, morcilla, panceta y lacón. Pero también con pescado, bien sea con bacalao o con almejas. Y con todas las ideas y variantes que se nos puedan ocurrir como en el **Restaurante La Máquina de Oviedo** con más de 20 tipos de fabadas distintas.

Las fabes se recolectan a final del verano, dependiendo de cómo haya ido: los últimos años, con la sequía, se han recogido escasas cosechas a precios cada vez más disparatados. Tienen indicación geográfica protegida -IGP-, y su calidad está controlada. Aunque su cultivo es local y complementario para la economía de muchos campesinos, cuya producción venden directamente o la tienen encargada por restaurantes, hace unos diez años se constituyó una **Asociación de Productores de Fabes Asturianas** que velan por su origen, calidad y reconocimiento y que han sido los artífices de la consecución de su IGP. Estos productores están, principalmente, en la zona centro oriental asturiana, sobre todo en **Navia y Luarca**.

Negras y verdes

De esta zona también se cultivan otras judías como los escasos y valorados "negritos" que son como frijoles oscuros, casi negros, que se consumen localmente. Y en el **Concejo de Llanes**, en la zona oriental ya tocando a **Cantabria**, se cultivan muy localmente (y muy buscados y apreciados) los "verdiales": judías de tamaño mediano y de forma ovalada con un cierto arriñonado y de color verde esmeralda que confiere al plato un color y presentación fuera de lo corriente.

En **Cantabria** también encontramos la judía. Aquí ya se le llama alubia y se conoce y consume principalmente en su zona oriental, en el valle de **Guriezo**, tocando al **País Vasco**: **Zacarias Puente**, el famoso restaurador cántabro, suele tener unas alubias de la zona para chuparse los dedos en cualquiera de sus múltiples preparaciones.

En su zona oriental, en el valle de **Guriezo**, tocando al **País Vasco**: **Zacarias Puente**, el famoso restaurador cántabro, suele tener unas alubias de la zona para chuparse los dedos en cualquiera de sus múltiples preparaciones.

La babarruna

Tolosa es la capital de la alubia vasca. Un plato venerado por los aficionados y que, aunque se cultive en toda **Euskadi**, es en el **Goierri** guipuzcoano donde goza de más predicamento. Aquí se ha creado una **Cofradía**, su fiesta anual de otoño con la primera alubia, y una asociación



“Un viaje geográfico por las mejores alubias de la península, del norte al centro, de izquierda a derecha.”

de cultivadores, la mayoría hortelanos de la zona con una actividad a tiempo parcial, pero que mantienen el honor de mantener la simiente de la famosa alubia de **Tolosa** o **Tolosako babarruna**: una alubia pequeña, ovalada, de un color negro oscuro y brillante con un puntito blanco y de un sabor y cocción excelentes. Tanto es así que la costumbre es cocerla y consumirla sola, caldosa, a cuchara, con un simple sofrito de ajo y cebolla. Y cuando se degustan como plato único, las carnes y verduras se han cocido y servido aparte, con su puerro, patata, berza, mondejús negro (de sangre de cordero) y blanco (de grasa de cordero) y carnes de cerdo y vacuno. Un plato excelente que se puede probar en los restaurantes **Martínez de Ordizia** o **El Frontón de Tolosa**.

Aunque no toda la "alubia de Tolosa" que se consume en el **País Vasco** procede de allí. Es preciso buscar el "label" de calidad de esta asociación de cultivadores para asegurarse de su origen y calidad. Su precio es altísimo. Quizás por ello, mucha de la "alubia pinta" que se consume en **Euskadi** y **Navarra** procede de la **Rioja**. Concretamente de **Sorzano**, un pueblo agrícola subiendo a la **Sierra de Cameros**, conocido por sus alubias pintas: terrenos francos, frescos, y húmedos que producen muy buena calidad de alubias que, la mayoría, engrosan nombres de otras zonas.

De la Bañeza a El Barco de Ávila

Sin duda, la comunidad de **Castilla-León** es la reina española de las legumbres. De todo tipo, tamaño, color y sabor; tanto garbanzos, lentejas o alubias. En toda la zona leonesa de la vega de la **Bañeza** y sus alrededores se produce, agrupa y comercializa una amplia gama de tipos de alubias: la blanca riñón o la blanca redonda, la larga selecta, la arrociná o la cuarentena entre las de color claro de tonos blanquecinos y tamaños pequeños o medianos. Y la canela, la pinta o la larga morada, todas "de León", entre las medianas y coloreadas o jaspeadas.

Los judiones son típicos de zonas más altas y frías. Son una variedad distinta de phaseolus; en este caso multiflorus. Se cultivan en verano y se recogen ya entrado el otoño. Destacan

A través de las alubias hemos recorrido medio mundo. Desde los phaseolos griegos, las al-lubiyas árabes y los purutus incas, hasta llegar a España donde se han integrado en las comarcas del norte peninsular con todos los nombres posibles. Una legumbre de amplias variedades que atesora I.G.P.: las Fabas de Asturias y las Judías de El Barco de Ávila.



Realización: Enric Canut, ingeniero técnico agrícola, especialista en queso y jefe de compras de productos gastronómicos de Vinoteca. Fotos: Joan Gulla y AJI.

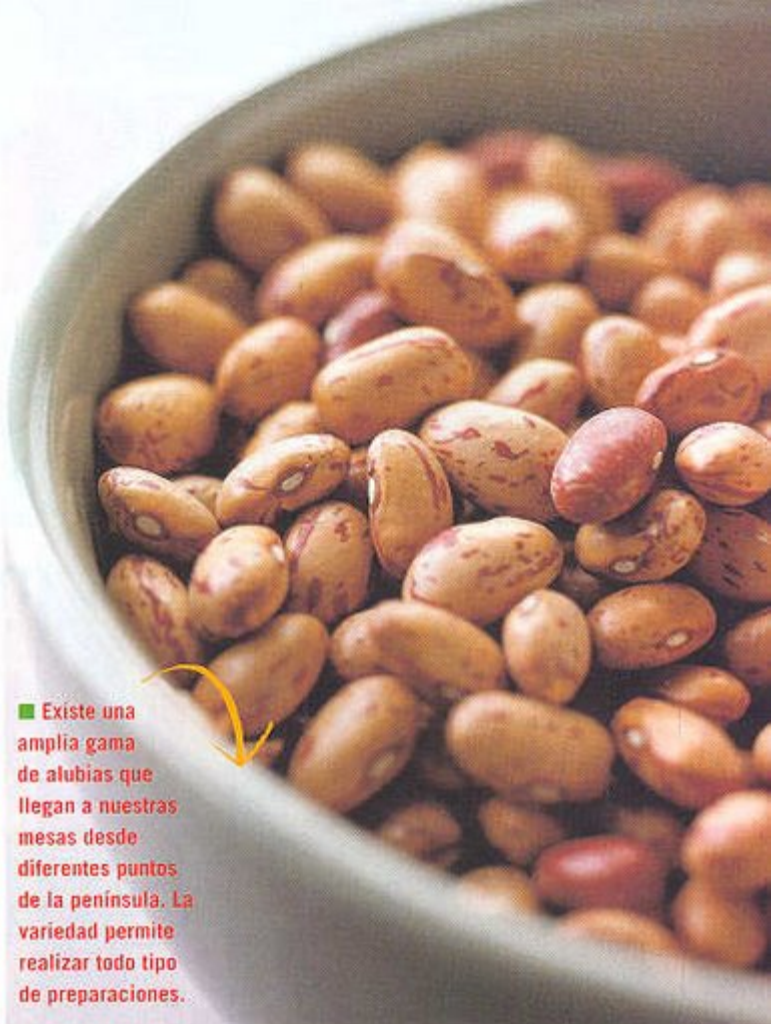
los judiones de la **Granja de San Ildefonso**, en **Segovia** y, sin duda, los más buscados y valorados están en el **Barco de Ávila**, un altiplano a más de mil metros de altitud, regado por la cabecera del río **Tormes** que tiene fama por todo tipo de judías y judiones. Hace apenas unos años que han conseguido su I.G.P. Aquí se ubica la **Cooperativa de Campesinos del Tormes** que agrupa a los más importantes agricultores de la zona. Producen una amplia gama de judías y las envasan tanto en saquitos de algodón como en bolsas al vacío, un gran sistema para la perfecta conservación de las legumbres y evitar el gorgojo.

"Fesols, mongetes y garrofons"

En **Cataluña** gozan de fama dos áreas bien definidas para las alubias. Una es la comarca gerundense de la **Garrotxa**: terrenos de lava volcánica, sueltos, muy fértiles y ricos en minerales que, acompañados de veranos suaves y una alta pluviosidad, aseguran unas judías muy pequeñas, ovaladas y blanquecinas de un sabor y cocura excepcionales: son los *fesols* o *fesolets* de **Santa Pau**.

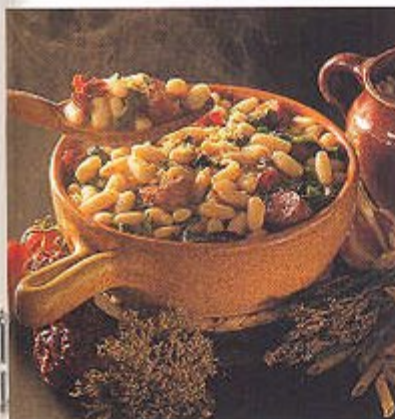
La otra zona son las comarcas del **Vallès Oriental y Occidental**, muy cerca de **Barcelona**, donde una agrupación muy dinámica de campesinos ha recuperado una de las judías más valoradas del mercado catalán: las *mongetes del ganxet*, las típicas judías que acompañan a la butifarra a la brasa.

En la huerta de **Valencia** se producen los típicos *garrofons*, de tamaño grande y forma plana y arrañada, de color blanco con su pedúnculo rosado, y con poca masa y suave cutícula, especiales para acompañar los arroces y paellas. Y en **Mallorca** también se cultivan las judías del *ganxet* y otras parecidas como la *pinet* y la *trancón*.



■ Existe una amplia gama de alubias que llegan a nuestras mesas desde diferentes puntos de la península. La variedad permite realizar todo tipo de preparaciones.

Dos recetas con alubias



Potaje de alubias blancas

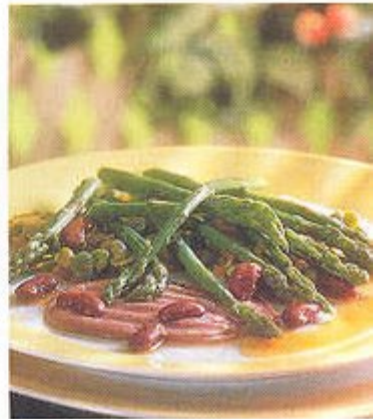
◊ 1 kg de acelgas ◊ 250 g de alubias blancas secas
◊ 1 tacita de aceite de oliva
◊ 3 dientes de ajo ◊ 10 almendras tostadas ◊ 1 pimiento choricero ◊ 12 cominos ◊ 2 tomates ◊ 200 g

de chorizo ◊ 1 cucharadita de pimentón ◊ 100 g de miga de pan mojada en agua y vinagre ◊ sal

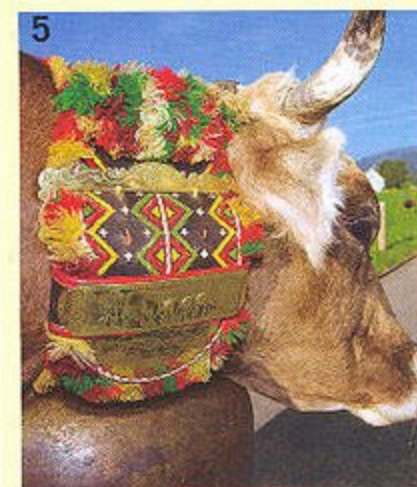
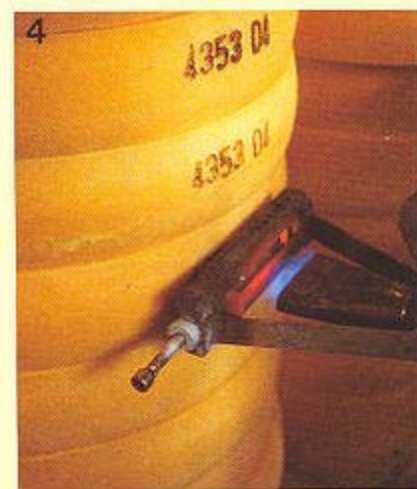
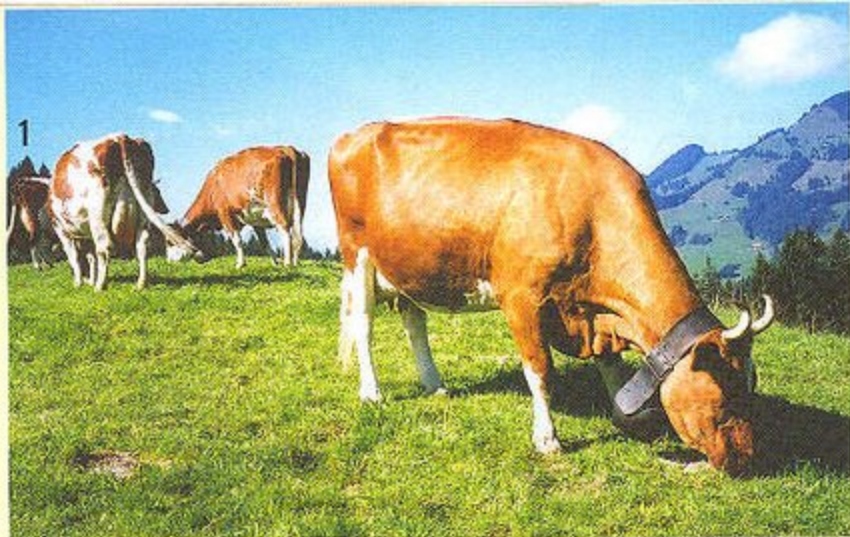
- 1 **Poner** en remojo las alubias la víspera. Al día siguiente, cocerlas en medio litro de agua con sal. Lavar las acelgas y cortarlas pequeñas.
- 2 **Rehogar** los ajos y las almendras, reservar. Freír el chorizo troceado, el tomate y las acelgas. Agregar el pimentón, el pimiento, remover y unir con las alubias.
- 3 **Picar** los ajos, los cominos, las almendras y la miga de pan. Verter en la olla. Salar y cocer 10 minutos más.

Alubias con espárragos

◊ 200 g de habas desgranadas ◊ 500 g de espárragos verdes ◊ 300 g de alubias rojas ◊ 1 puerro ◊ 1 cebolla
◊ 1 vaso de caldo ◊ 2 cucharadas de salsa de tomate ◊ 1 chorizo pequeño ◊ 1 pimiento choricero ◊ 2 cucharadas de aceite de oliva ◊ sal



- 1 **Cocer** las alubias en una cazuela con agua, el chorizo, el puerro y el pimiento durante 1 hora u hora y media, que estén tiernas. Escurrir y reservar agua.
- 2 **Retirar** el chorizo y pasar las alubias y el resto de ingredientes por el pasapurés (debe quedar espeso). Reservar. Picar la cebolla y sofreír en aceite.
- 3 **Añadir** las habas, rehogarlas, verter el caldo y la salsa de tomate y hervir, deben quedar enteras.
- 4 **Cocer** los espárragos al vapor durante 12-15 minutos. Disponer el puré en el fondo de los platos, encima las habas, los espárragos y servir.



Los mejores del mundo

Quesos

SUIZOS

Cien por cien naturales, estos quesos han traspasado fronteras con el merecido respeto.

El actual interés de los consumidores por conocer los orígenes de los alimentos que consumen y su método de elaboración es una magnífica oportunidad para recordar la pureza y las cualidades naturales del queso suizo, libre de modificaciones genéticas.

Una tradición muy nutritiva

El sabor de los quesos suizos y su versatilidad en la cocina son los motivos principales para consumirlos diariamente, pero no los únicos. Así es, los quesos suizos poseen muchas propiedades beneficiosas para nuestro organismo. Los de corteza dura, como el Emmentaler, Le Gruyère y el Sbrinz, contienen proporcionalmente más calcio que el resto de los quesos. Poseen también gran cantidad de Vitamina D, que contribuye a una mejor asimilación del calcio. Diferentes estudios han demostrado que los quesos suizos son ricos en triptófano, un aminoácido que ayuda a prevenir y superar los estados depresivos, la ansiedad e incluso las fobias.

Las propiedades de los quesos suizos están

ligadas al mimo y cuidado con que son tratados, desde la leche, procedente de vacas alimentadas con pastos naturales, hasta las cavas de maduración. Hasta el más mínimo detalle supone un esmerado equilibrio entre la tradición y la tecnología.

Emmentaler, grande y con agujeros

El queso Emmentaler es internacionalmente famoso gracias a sus característicos agujeros que se forman de manera natural durante el proceso de fermentación.

El origen de este queso y su mismo nombre se encuentra en Suiza, en el valle del Emme.

La Oficina Reguladora de Emmentaler limita la distancia máxima entre la lechería y la quesería a 25 km para preservar las condiciones de conservación y la calidad de la leche. Los queseros del valle del Emme han querido preservar la tradición de su tamaño pese a sus evidentes desventajas: cada rueda tiene un diámetro de 90 cm y pesa 90 kg. Cada corte de queso Emmentaler tiene en su corteza un número de identificación de la quesería.



Cocina con la

Abril: cocina sencilla, original y muy sorprendente

Abril viene cargado de sorpresas: cocina de autor con los chefs más destacados del panorama nacional, un recorrido por cocinas internacionales poco conocidas, formas sencillas de cocinar y compartir una buena mesa y algunas propuestas para Semana Santa. Todo esto y mucho más en Canal Cocina en abril.

Cocinando con... Alberto Chicote "Nuevos talentos en Canal Cocina"

Nueva entrega de esta serie de programas, en la que nuevos talentos de la gastronomía se atreven, por primera vez, a ponerse ante las cámaras.

En esta ocasión, cocinamos con el conocido chef Alberto Chicote, del Restaurante NODO, que ofrecerá unas atractivas y personales recetas que combinan la cocina mediterránea tradicional con la oriental. Vanguardia y sorpresas más que agradables en Cocinando Con... de este mes.

■ **Estreno:** 4 de abril a las 11.00 h., 16.00 h. y 22.00 h. Caballitos ahumados con tomates de azúcar semisecos.

■ **Emisión:** todos los martes a las 11.00 h., 16.00 h. y 22.00 h.

Cocina étnica "Un recorrido por las cocinas más internacionales"

Esta serie se propone mostrar las recetas y secretos de la gastronomía característica de distintos países, visitando restaurantes especializados en cada uno de ellos. Un programa para conocer la cocina armenia, italiana, polaca, griega, francesa, brasileña, tailandesa, peruana y marroquí, entre otras.

■ **Estreno:** 7 de abril a las 10.00 h., 16.30 h. y 23.00 h. Cocina armenia.

■ **Emisión:** todos los viernes a las 10.00 h., 16.30 h. y 23.00 h.

Vanguardia.es "Las propuestas nacionales innovadoras"

La nueva gastronomía española marca tendencias a nivel mundial. Prueba de ello es el chef Bruno Otaiza, residente en México,



■ "Comer bien con recetas sencillas". Tres cocineros europeos se turnan en la preparación de

platos típicos de los países de los que provienen. Elaboraciones sencillas y, además, deliciosas.



■ "Cocinando con Alberto Chicote" es la nueva entrega de esta serie de programas donde nuevos talentos de la gastronomía

nacional se ponen ante las cámaras. En esta ocasión, el chef combina la cocina mediterránea con la oriental.



■ Martín Barbaresi, jefe de Marketing de Calvo, y Susana Gómez, Redactora Jefe de Canal Cocina

en Alimentaria 2006, donde se realizaron reportajes y entrevistas a personalidades del sector.

donde goza de gran prestigio. Este discípulo de Juan Mari Arzak, nos acerca, desde el otro continente, su cocina de vanguardia con originales recetas.

■ **Estreno:** 3 de abril a las 10.30 h., 17.00 h. y 23.30 h. Chipirones a la clorofila

■ **Emisión:** lunes a viernes a las 10.30 h., 17.00 h., y 23.30 h.

Tapas, etc "Comer bien con recetas sencillas"

Manjares de simple elaboración: ¿quién puede pedir más? Tapas, sopas y fondues son los tres integrantes de un grupo tan exquisito como internacional. Los chefs Ashley James (Inglaterra), Pascal Legrain (Francia) y Borja Blázquez (España) se turnan en la preparación de estos platos sencillos y típicos de los países de donde provienen.

■ **Estreno:** 5 de abril a las 11.00 h., 16.00 h. y 22.00 h. Pinchos de gilda, de salmón y chutney y de pulpo a la vinagreta

■ **Emisión:** todos los miércoles a las 11.00 h., 16.00 h. y 22.00 h.

Menú "Programación especial Semana Santa"

Iñaki Oyarbide y Ana Cruz presentarán dos especiales para los días de Semana Santa. Menús familiares y clásicos, para los cocinillos de la casa en estos días señalados.

■ **Emisión:** 13 de abril a las 11.00 h. y a las 22.30 h. Jueves Santo: Crema de puerros; huevos con bacalao; pestiños

■ **Emisión:** 14 de abril a las 11.00 h., y a las 22.30 h. Viernes Santo: Potaje minestrone; mona de pascua.

Alimentaria 2006

Canal Cocina no ha querido perderse la trigésima edición de Alimentaria, el Salón Internacional de la Alimentación y las Bebidas celebrado en Barcelona del 6 al 10 de marzo 2006. Una feria que reúne, cada dos años, a empresas y entidades del sector gastronómico mundial. Os invitamos a disfrutar de apetitosos reportajes y entrevistas de personalidades del sector. Sólo en Canal Cocina.



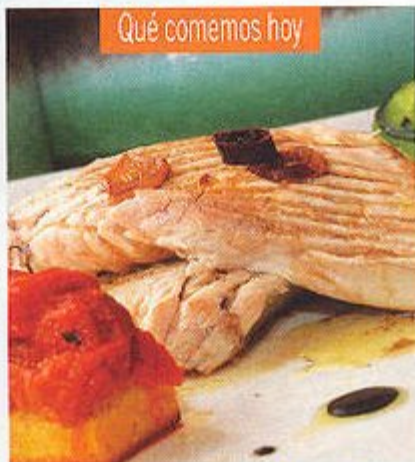
Qué comemos hoy

Sopas de ajo

Dificultad: Fácil **Preparación:** 15 min. **Cocción:** 25 min. **Ingredientes:** 4 personas

◊ 100 g de jamón serrano ◊ 4 dientes de ajo ◊ 1 litro de caldo de jamón ◊ pan candela ◊ 4 huevos ◊ pimentón ◊ aceite de oliva ◊ sal

- Filetear** los ajos y rehogarlos en una cazuela; añadir el pan cortado en rebanadas y dejarlas tostar ligeramente.
- Incorporar** el jamón cortado en lonchas, el pimentón y los huevos cascados.
- Cubrir** con el caldo caliente y dejar hervir a fuego suave. Rectificar de sal y servir.



Qué comemos hoy

Ventresca de bonito al horno

Dificultad: Fácil **Preparación:** 30 min. **Cocción:** 50 min. **Ingredientes:** 4 personas

◊ ventresca de bonito ◊ pimientos rojos confitados ◊ 1 trozo de calabaza ◊ 1 cabeza de ajos ◊ romero ◊ tomillo ◊ vinagre de Módena ◊ calabacín ◊ guindilla ◊ aceite de oliva virgen extra ◊ sal

- Cortar** la calabaza en cuadrados y dorarlos en una sartén con aceite. Sazonar, y hornear 15 minutos.
- Freír** la cabeza de ajos partida por la mitad, añadir romero, tomillo y el pimiento triturado y hornear 30 minutos. Reducir el vinagre a la mitad y mezclarlo con aceite. Saltear en una sartén ajo fileteado, guindilla en aros y vinagre.
- Sazonar** la ventresca, marcarla en una sartén con aceite y hornear 8 minutos a 200°C. Servirla con la calabaza y el calabacín, y añadir la salsa de pimiento y la bilbaína.



Qué comemos hoy

Arroz con leche

Dificultad: Fácil **Preparación:** 25 min. **Cocción:** 1 hora **Ingredientes:** 4 personas

◊ 4 cazos de arroz ◊ 1 cáscara entera de limón ◊ 1 ramita de canela ◊ canela en polvo ◊ 750 cl de leche ◊ 125 cl de nata líquida ◊ 8 cucharadas de azúcar blanquilla ◊ abundante agua

- Introducir** la rama de canela en un recipiente y añadir la leche. Cocer a fuego suave. Agregar la cáscara de limón y el arroz, llevar a ebullición y, cuando la leche rompa a hervir, dejar cociendo 1 hora a fuego suave.
- Retirar** la rama de canela y la cáscara de limón. Incorporar el azúcar y un chorro de nata líquida y cocer unos segundos más.
- Servir** el arroz con leche espolvoreado con una mezcla de azúcar y canela en polvo.



Juan Pozuelo
tiene la respuesta

Variado
Económico
Facilito
Resultado
con todo mi corazón

¿QUÉ COMEMOS HOY?

De Lunes a Viernes a las 20:30

para todos los gustos

CANAL COCINA
www.canalcocina.es

1



2



3



4



5

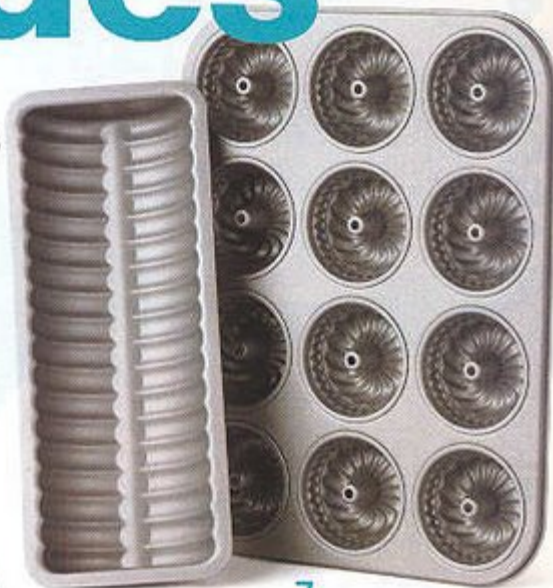


Todo moldes



6

De diferentes formas, materiales, y tamaños, todos resistentes a las altas temperaturas del horno, para elaborar en casa los postres más irresistibles.



7

1. De aluminio

El molde de plum cake cuesta 4,30 €; el redondo desmontable de 24 cm, 6,80 €; rizado para tartas (de 30 cm), y también desmontable, cuesta 4,80 €. Todo en Casa Viva.

2. Coronas

La de metal antiadherente cuesta 25,20 €, en mDm. El molde de silicona azul, 17,90 €, en Casa Viva.

3. Flaneras y pastelitos

Moldes flexibles para flanes o pastelitos. El paquete de 6 vale 21,60 €, en Vinçon.

4. En silicona

Mini coronas con 18 cavidades, por 10,40 €. Mini magdalenas, con 9 cavidades, 10,40 €. Las tienes en Vinçon.

5. 1, 2, 3...

Para galletas y bombones con forma de números. Lo encuentras a 9,60 €, en Vinçon.

6. Trio para los niños

Osito, plum cake y corona con espátula. El juego cuesta 26,95 €, en Vinçon.

7. Antiadherentes

Para bizcochos alargados y ondulados, 26,10 €. Y el molde para 12 mini coronas, 26,10 €. En Riera.

8. Conejito de Pascua

Molde antiadherente con forma de conejo. De Tescoma por 12,95 €.

9. Trenzado

Molde alargado de silicona con forma trenzada. De Tescoma por 21 €.



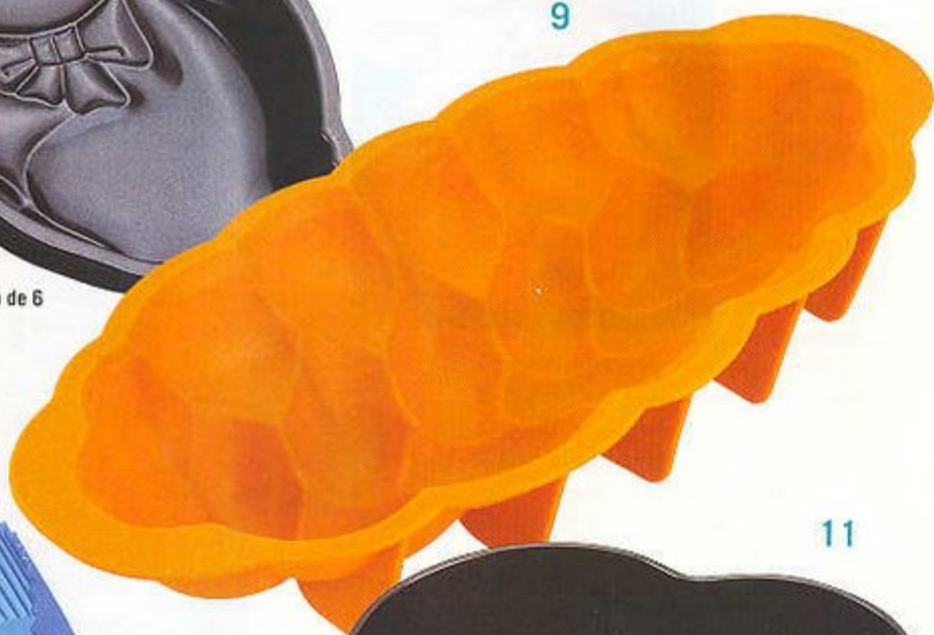
8

10. Magdalenas

Moldes flexibles, el juego de 6 vale 8,40 €, en Vinçon.

11. De corazón

Ideal para enamorados; antiadherente y desmontable. Cuesta 18,50 €. De Tescoma.



11



10



3 menús prácticos



1º
Ensalada navarra
Lasaña de anchoas y tomate
Pastel mallorquín



2º
Macarrones con leche
Conejo al azafrán
Buñuelos de piña



3º
Alubias medio guisadas
Bacalao rebozado en fritada
Crema de aguacate

Recetas prácticas y fáciles, preparadas con ingredientes de temporada y aptas para todos los bolsillos. Es la cocina de mercado de Karlos Arguiñano.





Ensalada navarra

Dificultad: Fácil **Preparación:** 20 min. **Sin cocción** **Ingredientes:** 4 personas

4 cogollos de lechuga • 2 huevos duros • 2 patatas hervidas • 4 alcachofas en conserva o hervidas • 3 rabanitos • 100 g de jamón serrano • un puñado de aceitunas negras • aceite de oliva • sal **Para la vinagreta:** 8 cucharadas de aceite de oliva • 2 cucharadas de vinagre • 8 filetes de anchoa en aceite • perejil picado

- Limpia** bien todas las verduras. Extiende en el fondo de una fuente las patatas peladas y cortadas en rodajas. Corta los cogollos y los huevos en cuartos y colócalos alternando alrededor de las patatas.
- Pica** el jamón y dóralo en una sartén con un poco de aceite. Agrega las alcachofas troceadas, saltéalas brevemente y sirve sobre las patatas.
- Por último, **decora** con los rabanitos cortados en rodajas y las aceitunas y sazón.
- Pica** las anchoas finamente, mézclalas con el aceite, el vinagre y el perejil picado, bate bien y aliña la ensalada.

Comer Sano

Un plato rico en fibra, la cual es importante para garantizar un buen funcionamiento del sistema digestivo y evitar enfermedades intestinales.

357 Calorías por persona



Lasaña de anchoas y tomate

Dificultad: Media **Preparación:** 20 min. **Cocción:** 5 min. **Ingredientes:** 4 personas

1 kg de anchoas frescas • 4 tomates • 2 dientes de ajo • 1/2 vaso de vinagre de sidra • 1 vaso de aceite de oliva • 1 cebolla • harina • aceite de oliva • sal

- Limpia** las anchoas eliminando la espina central para obtener 2 filetes y lávalas. Ponlos a macerar en una fuente (8 horas mínimo) con el vinagre, el aceite y los dos dientes de ajo bien picaditos.
- Escalda** los tomates en una cazuela con agua hirviendo. Pélalos, despéitalos, córtalos por la mitad y aplástalos.
- Pela y corta** la cebolla en aros, pásalos por harina y fríelos en una sartén con aceite de oliva.
- Para **montar** el plato, pon en el fondo una base de tomate, coloca encima los filetes de anchoas con las colas hacia fuera y cubre con otra capa de tomate. Decora el plato con los aros de cebolla y aliña con un poco de la vinagreta de la maceración.

Comer Sano

La anchoa es rica en yodo, básico al estar presente en las hormonas tiroideas, que tienen una acción directa sobre el aparato reproductor.

495 Calorías por persona



Pastel mallorquín

Dificultad: Media **Preparación:** 35 min. **Cocción:** 15 min. **Ingredientes:** 6-8 personas

250 g de harina • 1 cucharadita de levadura • 1/2 vaso grande de leche • 5 cucharadas de mantequilla • sal • 1 cucharada de harina • mermelada de albaricoque **Para el relleno:** 300 g de queso fresco para untar • 150 g de azúcar • 4 huevos • 1 cucharada de harina de maíz refinada • 1/2 litro de nata líquida • 2 cucharaditas de corteza de limón rallada • 50 g de pasas

- Mezcla** la harina, la sal, la levadura y 4 cucharadas de mantequilla. Añade la leche y amasa. Deja reposar media hora en un lugar templado y tapada con un paño.
- Extiende** la masa y forra un molde redondo engrasado con mantequilla y enharinado. Cuécelo en el horno, precalentado a 175°C, 15 minutos. Deja templar.
- Bate** el relleno. Vierte sobre la masa y hornea a 180°C, 15-20 minutos; a los 10 minutos añade las pasas remojadas.
- Retira** del horno, úntalo con mermelada y sirve con más mermelada.

Comer Sano

Una receta con muchos azúcares y grasas, por tanto poco aconsejable para personas con problemas de peso por ser muy energética.

526 Calorías por persona

Innovar es pensar en ti

FAGOR



Carbonell

Gran Capitán



Macarrones con leche

Dificultad: Fácil **Preparación:** 10 min. **Cocción:** 15 min. **Ingredientes:** 4 personas

300 g de macarrones • 1 vaso de leche • 100 g de mantequilla • 100 g de queso rallado • agua • aceite de oliva • sal • pimienta negra

- Cuece** los macarrones al dente en agua con sal y un chorrito de aceite. Escúrrelos y colócalos sobre una fuente de horno.
- Corta** la mantequilla en pequeños trozos y extiéndelos sobre los macarrones junto con el queso rallado.
- Vierte** encima la leche y espolvorea con un poco de pimienta negra. Introduce la fuente en el horno y gratina durante 6-8 minutos.

Comer Sano

Plato ideal para niños y adolescentes al aportar calcio y carbohidratos complejos, indispensables para garantizar un correcto crecimiento.

611 Calorías por persona



Conejo al azafrán

Dificultad: Media **Preparación:** 20 min. **Cocción:** 45 min. **Ingredientes:** 4 personas

1 kg de conejo • 4 rebanadas de pan • 2 cebolletas • 1 pimiento verde • 2 dientes de ajo • 1 vaso de vino blanco • 1 cucharada de harina • agua o caldo • aceite de oliva • sal • granos de pimienta • unas hebras de azafrán

- Trocea** el conejo y salpiméntalo. En una cazuela con aceite, fríe las rebanadas de pan junto con unos granos de pimienta. Májalas en un mortero con los dos dientes de ajo y el azafrán. Añade el vino blanco y reserva.
- En el aceite donde has frito el pan, dora el conejo, **añade** luego las cebolletas y el pimiento picados y rehoga bien. Agrega un poco de harina y vuelve a rehogar.
- A continuación, **agrega** el majado y rehoga. Cúbrelo con agua y cocínalo unos 20-25 minutos, hasta que quede tierno. Rectifica de sal y sirve.

Comer Sano

La carne de conejo es pobre en purinas, por lo que es de las más indicadas para la alimentación de las personas con el ácido úrico elevado.

474 Calorías por persona



Buñuelos de piña

Dificultad: Fácil **Preparación:** 35 min. **Cocción:** 15 min. **Ingredientes:** 4 personas

2 rodajas de piña • mantequilla **Franchipán:** • 1 vaso de leche • 1 vaina de vainilla • 40 g de harina • 1 huevo • 1 yema • 2 almendrados • 1 cucharada de azúcar **Pasta:** • 90 g de harina • 1 cucharada de azúcar • 1 huevo • 1/2 taza de cava • sal • 30 g de mantequilla • aceite • azúcar glas

- Pasta:** **mezcla** la harina, sal y el cava. Agrega la mantequilla a punto de pomada, y la yema. Amasa y deja reposar. Monta la clara y mézclala con la pasta.
- Franchipán:** **calienta** la leche con la vainilla. Mientras, mezcla la harina y el azúcar. Añade la yema y el huevo y remueve. Agrega un poco de leche a la crema, mezcla y añade el resto de leche. Agrega los almendrados desmigados y remueve. Vierte la mitad de esta crema en la bandeja del horno cubierta con papel de hornear y extiéndela. Pon encima trozos de piña, cubre con el resto de la crema y deja enfriar.
- Corta** el franchipán en trozos, pásalos por la pasta y fríelos. Sirve con azúcar glas.

Comer Sano

La piña es una fruta ligera de origen tropical, poco energética y con propiedades descongestivas, diuréticas y digestivas.

364 Calorías por persona

innovar es pensar en ti

FAGOR



Carbonell

Gran Capitán

50'

50 minutos, edición Mujer

NESCAFÉ apoya al nuevo cine femenino español

El Círculo de Bellas Artes de Madrid acogió la presentación del proyecto "50 minutos, edición mujer" patrocinado por Nescafé. Se trata de una elogiosa iniciativa para apoyar al cine joven que se inició el año pasado con una serie de cortometrajes en la que grandes cineastas españoles apadrinaban los cortometrajes de directores noveles.

En esta nueva edición, cinco de las mujeres más importantes de la industria cinematográfica española amadrinan a directoras noveles, cada una de las cuales rodará un cortometraje inspirado en un momento de la vida de su "madrina". Así, Chus Gutiérrez amadrina a Carmen Rico y a su cortometraje "El espacio de las apariencias". Carmen Maura amadrina "Feliciten al chef" de Eva Sánchez; Aitana Sánchez Gijón hace lo propio con "Reparación" de Paz Gómez, e Isabel Coixet es madrina de Silvia González Laá y su "As de corazones". La madrina del proyecto, como el año pasado, es Cayetana Guillén Cuervo.



Jordi Cruz, escogido el Cocinero del Año

Martín Berasategui fue presidente del jurado



Con sólo 27 años, el cocinero catalán Jordi Cruz ha ganado la primera edición del premio "Cocinero del Año", cuyo jurado ha presidido el prestigioso cocinero de Lasarte Martín Berasategui, quien destacó el altísimo nivel de los participantes.

La final de este concurso se celebró en la feria Alimentaria tras diversas semifinales en numerosas capitales de todo el país. Jordi Cruz es el chef del

restaurante "L'estany clar" en Cercs (Berga) y es autor del libro "Cocina con lógica".



ESPRESSOVAT

Revolución en los cafés

La cafetera italiana Espresso vat ha revolucionado el mundo de los cafés en cápsulas monodosis al salir al mercado a un precio de lanzamiento muy atractivo: por 79 € se ofrece la cafetera y las primeras 30 cápsulas. Este revolucionario sistema de cafeteras se está imponiendo en muchos hogares y oficinas. En el caso de Espresso vat la venta se realiza únicamente por Internet a través de la web www.espressovatt.com o el Tel.: 902 444 900.



INNOVAL

Novedades insólitas

Pulverizadores de huevo, chicles que sirven para limpiar los dientes, gotas de chocolate para fundir en el microondas en su propio paquete, yogures con melisa para que los niños se duerman, quesos rellenos con huevas de trucha... La innovación se ha convertido en el verdadero motor del sector alimentario al ver las industrias cómo los mismos canales de distribución se acaban convirtiendo en sus competidores al crear sus propias marcas blancas. El área de Innoval en Alimentaria presenta los más sorprendentes productos aparecidos en el mercado y se ha convertido ya en una de las grandes atracciones del salón.



Conejitos de chocolate

LINDT los trae por Pascua

Niños de toda Europa esperan impacientes el domingo de Pascua para encontrar los conejitos que sus padres han escondido en la casa o en el jardín. La marca de chocolates Lindt ha lanzado en España su nueva gama Gold Bunny, compuesta de deliciosas figuritas de conejos y huevos de chocolate.



COMER BIEN

en ALIMENTARIA

Como en ediciones anteriores, nuestra revista Comer Bien compartió stand con sus "hermanas" editoriales "Cocina Fácil", "Comer y Beber" y "Lecturas Especial Cocina", todas ellas pertenecientes al Grupo Cocina que edita Edipresse-HYMSA.

El stand, situado en el pabellón de Multiproducto, ofrecía información sobre todas estas publicaciones.



Fabián Martín

El Rey de la Pizza



Fue boxeador antes que pizzero pero un accidente le obligó a retirarse de los

cuadriláteros. Fabián Martín ha ganado numerosos premios internacionales de pizzería acrobática y ha generado una auténtica revolución al apostar por la creatividad en el mundo de las pizzas. "Hago pizzas originales con productos de primera calidad". Su lema: cambiar el concepto tradicional que tiene la pizza como un plato barato y de "fast food". Junto al foie gras o a la trufa blanca, Martín sugiere ingredientes tan insólitos como las gelatinas o la coca-cola. Su receta más loca: la pizza aspirable que se sorbe por la nariz con un canutillo y se acompaña con polvo de queso y coulis de tomate. Por supuesto, Ferran Adrià ya le ha fichado para colaborar en su laboratorio.

Menú en verde

Dale a tus platos un toque bucólico y natural incluyendo en tu dieta productos como menta, perejil, cebollino, tomillo, albahaca... Hierbas muy aromáticas y llenas de sabor.



PRIMERO
HUEVOS REVUELTOS A LAS FINAS HIERBAS

SEGUNDO
SEPIA CON GUISANTES Y MENTA

POSTRE
FRESAS EN ALMÍBAR DE ALBAHACA CON
YOGUR A LA MENTA

Huevos revueltos a las finas hierbas

Dificultad: Fácil **Preparación:** 20 min. **Cocción:** 5 min. **Ingredientes:** 4 personas

8 huevos frescos 1/4 de manojo de perejil 1/2 manojo de cebollino 1/2 manojo de perillito 1/2 manojo de tomillo en hoja 100 g de queso de cabra fresco tipo rulo 1 tomate grande rojo y maduro 1 cucharada de mantequilla 2 ramas de apio verde sal pimienta

- Lavar** las hierbas, escurrirlas, secarlas, eliminar los tallos y picarlas finamente.
- Escaldar** el tomate en agua hirviendo unos segundos, pasarlo por agua fría, pelarlo, partirlo por la mitad, eliminar las semillas y cortar la pulpa en daditos.
- Lavar** las ramas de apio, eliminar los filamentos con un pelador y cortarlo en bastoncitos de 5 ó 6 cm de largo.
- Cascar** los huevos, batirlos ligeramente y salpimentar. Colocar una sartén honda sobre el fuego, derretir la mantequilla, agregar los huevos y cocer a fuego lento, removiendo en forma de 8, hasta que estén cremosos. Añadir el tomate y las hierbas, remover y retirar del fuego.
- Repartir** los huevos revueltos en 4 cazuelitas y espolvorear con el queso de cabra desmenuzado. Servir inmediatamente acompañado de los bastones de apio para mojar.



Comer Sano

Pese al alto valor nutritivo del huevo, no se debe abusar de él en la dieta por su alto contenido en grasas saturadas y colesterol.

229 Calorías por persona

Aceites con aromas



Puedes poner en la mesa una selecta selección de aceites en bonitas botellas, y aromatizarlos con las hierbas que desees (laurel, lavanda, romero, manzanilla...). Servirán para decorar, o para rociar el pan o los platos del menú.

Carta con olor

Para presentar a tus invitados el menú de forma bucólica, escríbelo en una cartulina en la que habrás practicado dos cortes para introducir un pequeño manojito de hierbas aromáticas (lavanda, tomillo, romero...).



Sepia con guisantes

Dificultad: Fácil **Preparación:** 30 min. **Cocción:** 35 min. **Ingredientes:** 4 personas

1/2 kg de sepia de playa limpia 350 g de guisantes finos desgranados 1 cebolla grande 3 ramitas de menta fresca 1/2 litro de caldo de pescado 2,5 dl (1 vaso grande) de vino blanco 4 almendras tostadas 4 avellanas tostadas 1 rebanada de pan frito o tostado 2 dientes de ajo 4 cucharadas de aceite de oliva sal



- Limpiar** la sepia, cortarla en trozos y freírla en aceite bien caliente, sin remover para que no suelte toda su agua, hasta que esté dorada. Retirar el pescado y, en la misma cazuela, rehogar la cebolla picada hasta que esté bien confitada.
- Volver a **introducir** la sepia en la cazuela, añadir el vino blanco y, a continuación, los guisantes y dejar cocer a fuego suave.
- Hacer** una picada con las almendras, las avellanas y los dientes de ajo pelados, la rebanada de pan frito y un poco de caldo. Verter en la cazuela y, cuando vuelva a arrancar el hervor, agregar el resto del caldo, salar y dejar cocer unos 20 minutos.
- Cuando falten 5 minutos para finalizar la cocción, **añadir** las hojas de menta cortadas y rectificar de sal si fuese necesario. Servir bien caliente acabada la cocción.

Comer Sano

La sepia es un tipo de molusco rico en proteínas con un contenido bajo en grasas, por lo que no resulta muy energética.

290 Calorías por persona

Fresones en almíbar de albahaca con yogur a la menta



Dificultad:
Fácil



Preparación:
20 min.
+ reposo



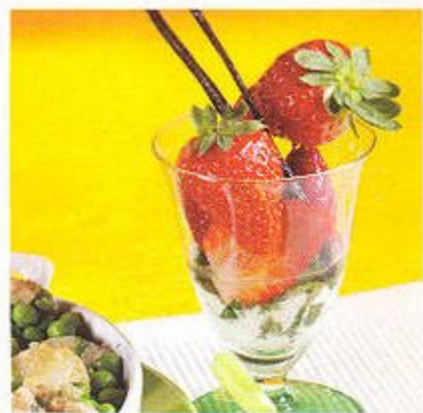
Cocción:
2 min.



Ingredientes:
4 personas

• 500 g de fresones • la piel rallada de 1/2 limón **Para el almíbar:** • 200 g de azúcar • 1,5 dl (1 taza) de agua • 1 vaina de vainilla • 1 puñado de hojas de albahaca fresca **Para el yogur:** • 2 yogures griegos • 3 ramitas de menta fresca • 2 ramitas de melisa (opcional)

1 Para **preparar** el almíbar, introducir en un cazo el agua, el azúcar y la vaina de vainilla partida por la mitad a lo largo, y llevar a ebullición. Añadir las hojas de albahaca, apagar el fuego y dejar en infusión hasta que esté frío. Colar y reservar.



2 **Lavar** los fresones, eliminar los rabitos y cortarlos por la mitad o en cuartos (dejar algunos enteros para decorar). Mezclarlos en un cuenco con el almíbar y dejarlos reposar un mínimo de 15 minutos.

3 Mientras, en otro cuenco **mezclar** los yogures con las hojas picadas de las dos hierbas. Servir los fresones en copas con el yogur aromatizado en el fondo.

Comer Sano

Receta muy rica en calcio y vitamina C, nutrientes esenciales para un correcto desarrollo estructural e inmunitario.

272 Calorías por persona

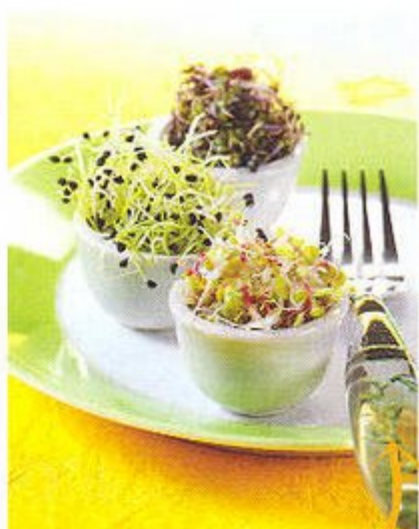
Centro de mesa

Forra un vaso con una tela de lino con bordados de nombres de hierbas; llénalo de hierbas aromáticas y colócalo en el centro de la mesa. En vez de bordados, puedes escribir los nombres con un rotulador adecuado para tela.



Consejos prácticos

- Los huevos revueltos también se pueden enriquecer con daditos de zanahoria cocida.
- También puedes presentarlos cuajados como una tortilla de verduras con hierbas.
- El tiempo de cocción de la sepia con guisantes dependerá del tamaño y de lo tiernos que sean éstos.
- En vez de la menta, puedes añadir a la sepia perejil, orégano, u otra hierba aromática.
- El almíbar de albahaca con yogur también es ideal con otras frutas como manzana, pera, piña...
- Puedes añadirle un poco de canela en polvo e incluso un poquito de salsa de chocolate.



■ Para acompañar los huevos revueltos puedes servir unos mini boles con diferentes tipos de germinados. Dietético, diferente y muy de moda.



■ Como aperitivo, haz un picadillo de aguacate con zumo de lima y capas de bacalao ahumado. Rocíalo con aceite de oliva, daditos de tomate y cebollino.

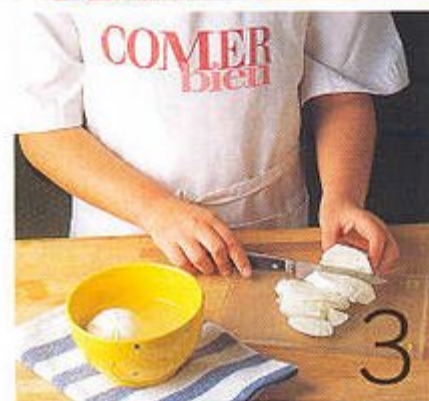
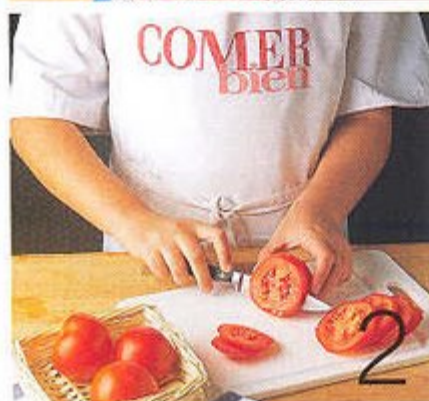
Ensalada Caprese

O lo que es lo mismo, Tomates con mozzarella. Para los niños este plato es súper fácil y rápido. Sólo tendrás que controlar cómo manejan el cuchillo.



Ingredientes





La clave del éxito “Esta ensalada es muy fácil de preparar por lo que tiene muy pocos secretos. Pero, lo más importante, es prepararla justo antes de servirla para que esté muy fresca y el tomate no suelte mucha agua. También es fundamental que los tomates sean de calidad: maduros pero fuertes.”



Ensalada Caprese

Dificultad: Fácil **Preparación:** 15 min. **Sin cocción:** **Ingredientes:** 4 personas

6 tomates maduros • 3 bolas de mozzarella fresca • 1 manojo de albahaca fresca • 3 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta • orégano (opcional)

- Lavar** los tomates, eliminar las posibles ramas y secar con un paño de cocina.
- Cortar** los tomates en rodajas un poco gruesas con la ayuda de un cuchillo de sierra.
- Ecurrir** las bolas de mozzarella de su líquido de conservación y cortarlas en rodajas un poco más finas que los tomates.
- En una fuente para **servir** colocar las rodajas de tomate alternadas con las rodajas de mozzarella.
- Escoger** las hojas más bonitas del manojo de albahaca, lavarlas y colocarlas sobre el tomate y la mozzarella.
- Aliñar** con el aceite de oliva, la sal y la pimienta y espolvorear, si se desea, con el orégano al gusto.

■ Si lo deseas, puedes aliñar las rodajas de tomate antes de presentarlas en abanico para que absorban mejor el aceite.

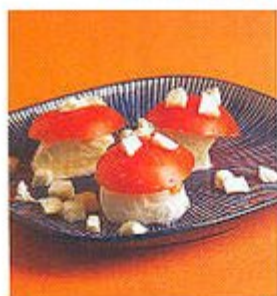
■ Si no encuentras albahaca fresca, condimenta la ensalada con una pizca de orégano seco o con un poquito de pesto preparado como el que venden en los supermercados.

Comer Sano

Receta rica en calcio y en licopenos, éstos se encuentran en el tomate y tienen propiedades antioxidantes y antirradicales libres.

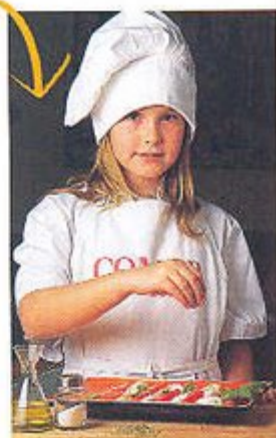
213 Calorías por persona

Setas de mozzarella



Lavar y secar los tomates. Partir la mozzarella en cuartos nivelando los extremos y los lados para que se mantengan de pie (como el tallo de una seta). Cortar los tomates en forma de sombrero de champiñón, vaciarlos un poco. Colocarlos sobre la mozzarella como si fueran los sombreros de las setas. Cortar el resto de mozzarella en cuadraditos, distribuirlos sobre las setas y aliñar al gusto.

■ **CON AMIGAS**
Para Ana, preparar este plato fue muy fácil y rápido. Es una receta ideal para enseñar a sus amigas cuando se queden invitadas en su casa.



Comer bien para subir el ánimo en primavera

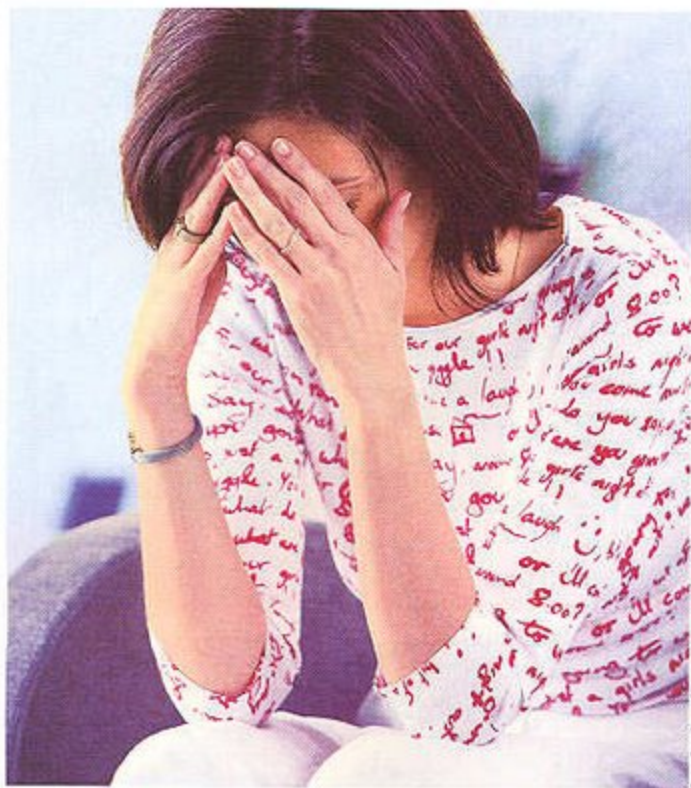


Foto: Domènec Sibert

LA LLEGADA DE LA PRIMAVERA AFECTA DE FORMA ESPECIAL A MUCHAS PERSONAS SENSIBLES: NOTAN CAMBIOS ANÍMICOS, APARECE CANSANCIO, APATÍA, ALTERACIÓN DEL SUEÑO... A ESTA SINTOMATOLOGÍA SE LA CONOCE COMO ASTENIA PRIMAVERAL Y NO SE TRATA DE NINGUNA PATOLOGÍA ORGÁNICA, ES MÁS BIEN UN EFECTO PSICOSOMÁTICO. GENERALMENTE, LOS SÍNTOMAS SE AGUDIZAN POR LA MAÑANA TENDIENDO A MEJORAR Y DESAPARECER DURANTE EL DÍA.

■ Nutriente esencial para el cerebro

Los alimentos nos aportan sustancias que pueden subir el tono vital. La alimentación, como integrante de la medicina preventiva, se convierte en un aliado para evitar o disminuir trastornos propios de los cambios de estación. Vamos a preparar al organismo para mitigar estos síntomas. Para ello proponemos una dieta equilibrada y bien planificada donde los alimentos ricos en "triptófano" estén presentes a diario.

Triptófano, aminoácido esencial

En 1902, Sir Frederick Gowland Hopkins, identificó el triptófano. Se trata de un aminoácido esencial, lo que significa que el cuerpo no lo puede sintetizar y debe aportarse a través de la dieta.

Las proteínas están formadas por aminoácidos y cada uno de éstos tiene además importantes funciones en el organismo.

El cerebro utiliza el triptófano para producir serotonina, un neurotransmisor que entre otras funciones tiene la de regular el estado anímico del individuo. En el proceso interviene la enzima triptófano-hidroxilasa que convierte el triptófano en 5-hidroxitriptófano (5-HTP), éste puede atravesar la barrera hematoencefálica, lo cual permite la producción de la serotonina. Otro nutriente necesario para la producción orgánica de serotonina es la vitamina B₆.

Aportarlo mediante la alimentación

El triptófano también es necesario para la formación de la vitamina B₃ (niacina), vitamina necesaria para la obtención de energía celular: cada 60 mg de triptófano genera 1 mg de niacina.

Los estudios sobre este aminoácido no cesan y se hace énfasis en la importancia del aporte de triptófano mediante la alimentación, al ser un precursor de la serotonina. Hay evidencias de que niveles bajos de este neurotransmisor en el cerebro aumenta la posibilidad de que las personas sufran depresiones.

Un estudio de la Universidad McGill, en Montreal, trató a unos pacientes con una dieta conocida como "Acute triptophan", que consistía en administrar a los pacientes una mezcla de todos los aminoácidos esenciales, excepto el triptófano. En tan sólo 5 horas el nivel de triptófano en sangre descendió en un 80%. Los investigadores comprobaron que, en los pacientes con historial depresivo, el estado anímico decayó, por lo que dedujeron que los niveles de serotonina a nivel cerebral estaban disminuidos.

Obtenerlo con la fitoterapia

En fitoterapia se conocen las propiedades de la Griffonia simplicifolia cuyas semillas son muy ricas (12%) en 5-HTP (sustancia que permite la producción



Escritor:
F. José Roselló
Ilustraciones:
Mónica Bou
Fotos:
Gerard Prim
para Babel
productions.
Atrezzo:
La Porcellana
Blanca.

de serotonina). Las poblaciones del oeste de África han utilizado esta planta como alimento y medicina durante generaciones.



Alimentos ricos en triptófano

LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL POSEEN MAYOR CANTIDAD DE TRIPTÓFANO QUE LOS VEGETALES, PERO SU CONTENIDO ES MUY VARIABLE.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL CON MAYOR PROPORCIÓN DE TRIPTÓFANO:

- HUEVOS
- JAMÓN Y CARNES DE AVES, COMO EL PAVO
- PESCADOS AZULES
- LECHE Y LÁCTEOS

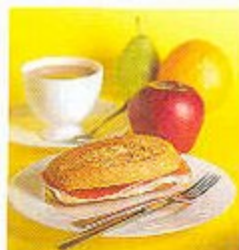
ENTRE LOS ALIMENTOS VEGETALES DESTACAN POR SU CONTENIDO EN TRIPTÓFANO:

- CEREALES, COMO EL ARROZ INTEGRAL, LA CEBADA, EL TRIGO Y LA TAPIOCA, ASÍ COMO EL PAN Y LA PASTA.
- LEGUMBRES, COMO LOS GUISANTES Y LA SOJA.
- TUBÉRCULOS, COMO LA PATATA.
- HORTALIZAS, COMO LAS COLES Y LAS CALABAZAS.
- LOS FRUTOS SECOS.
- EL CHOCOLATE.

HACER DURANTE LARGOS PERIODOS DE TIEMPO UNA INGESTA BAJA DE PROTEÍNA O UNA DIETA VEGETARIANA MAL PLANIFICADA PUEDE CAUSAR UNA DISMINUCIÓN DE TRIPTÓFANO EN EL ORGANISMO.

EL TRIPTÓFANO, ADEMÁS, LO PODEMOS TOMAR COMO COMPLEMENTO DIETÉTICO EN FORMA DE CÁPSULAS, PERLAS... SIEMPRE QUE SE PRESENTEN ESTADOS ANÍMICOS BAJOS, INSOMNIO, ANSIEDAD.

Dieta para subir el ánimo en primavera



DESAYUNO I

- UNA BARRITA DE PAN INTEGRAL CON ACEITE Y JAMÓN IBÉRICO, HUEVO O FLAMBRE DE PAVO
- FRUTA DEL TIEMPO
- LECHE O BATIDO DE SOJA CON CACAO

DESAYUNO II

- FRUTA
- LECHE CON CACAO Y CEREALES INTEGRALES



COMIDA

- ARROZ CON ALCACHOFAS
- POLLO AL AHIJO
- MANZANA

CENA

- PURÉ DE COLORES
- TORTILLA DE GAMBAS
- YOGUR CON NUECES

COMIDA

- CREMA DE AVE
- FETUCCINE EN SALSA VERDE
- PERA

CENA

- PURRUSALDA
- LENGUADO CON CREMA DE SETAS
- MOUSSE DE CHOCOLATE

COMIDA

- POTAJE DE SOJA VERDE
- TRUCHAS AROMÁTICAS
- YOGUR

CENA

- ACELGAS RELLENAS
- LOMO ADOBADO
- DÁTILES

COMIDA

- ENSALADA DE PRIMAVERA
- TERNERA CON SALSA DE UVAS
- ZUMO DE NARANJA

CENA

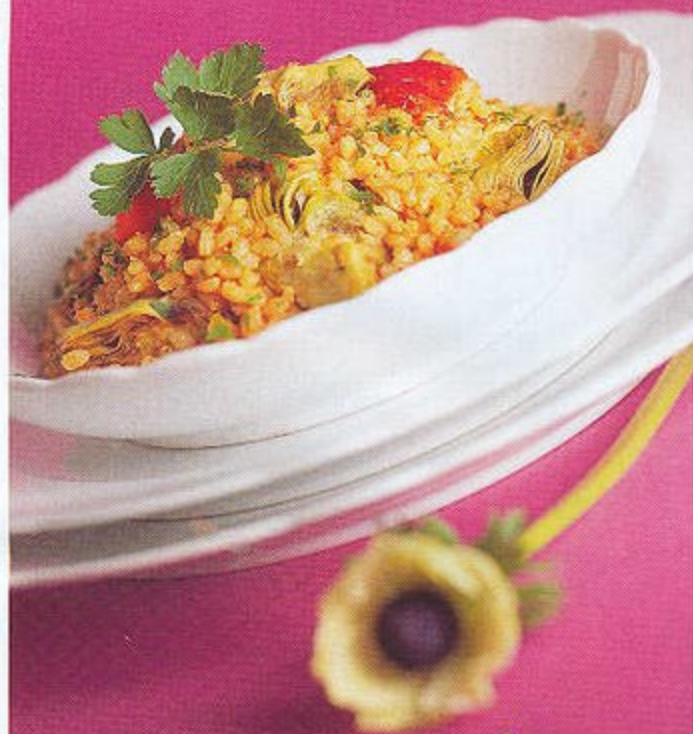
- TOSTA DE ESPÁRRAGOS CON NUECES
- ATÚN ASADO
- YOGUR DE CHOCOLATE

COMIDA

- HIGOS CON JAMÓN
- RAPE CON SAMPAINA
- PLAN

CENA

- EMPANADA DE ESCALIBADA
- HUEVOS "PARMENTIER"
- FRESAS



■ Arroz con alcachofas



■ Pollo al ajillo



■ Puré de colores



■ Tortilla de gambas

Pollo al ajillo



- 1 pollo cortado pequeño
- 1 cabeza de ajos
- sal
- pimienta
- aceite de oliva

- Salpimentar** el pollo. Machacar los ajos y untar con ellos los trozos de pollo; dejar macerar durante un par de horas.
- Retirar** los ajos y, en una fuente con aceite caliente, freír el pollo hasta que esté dorado.
- Servirlo** caliente y acompañado, si se desea, de una ensalada de lechuga.

Arroz con alcachofas



- 300 g de arroz integral
- 500 g de corazones de alcachofa
- 1 pimiento rojo asado
- 1 tomate pelado y rallado
- 2 dientes de ajo
- perejil
- caldo de verduras
- 1 limón
- sal
- aceite de oliva

- Cortar** las alcachofas en cuartos y rociarlos con el zumo de limón.
- Freír** las alcachofas en una cazuela de barro con aceite y reservar.
- En el mismo aceite, **rehogar** un par de minutos el tomate y el pimiento cortado en tiras. Añadir el caldo de verduras y el arroz, salar y, antes de terminar la cocción, incorporar las alcachofas y el ajo y el perejil picados. Dejar reposar 5 minutos antes de servir.

Tortilla de gambas



- 400 g de gambas
- 8 huevos
- sal
- aceite de oliva

- En un bol **batir** los huevos de dos en dos para hacer 4 tortillas, y salarlos al gusto.
- Calentar** un poco de aceite en una sartén y freír las gambas; dejarlas enfriar y pelarlas.
- Añadir** las gambas al huevo batido; dejarlas reposar unos segundos y proceder a realizar cuatro tortillas individuales de forma redonda en una sartén con aceite de oliva caliente.

Puré de colores

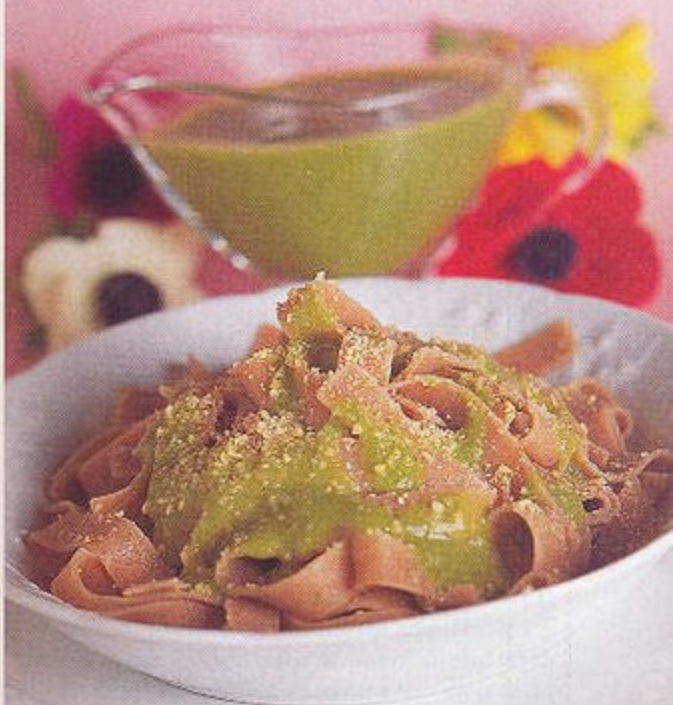


- 600 g de lentejas cocidas
- 300 g de patatas
- 150 g de remolacha roja
- 150 g de zanahorias
- leche desnatada
- cebollino
- sal
- aceite de oliva

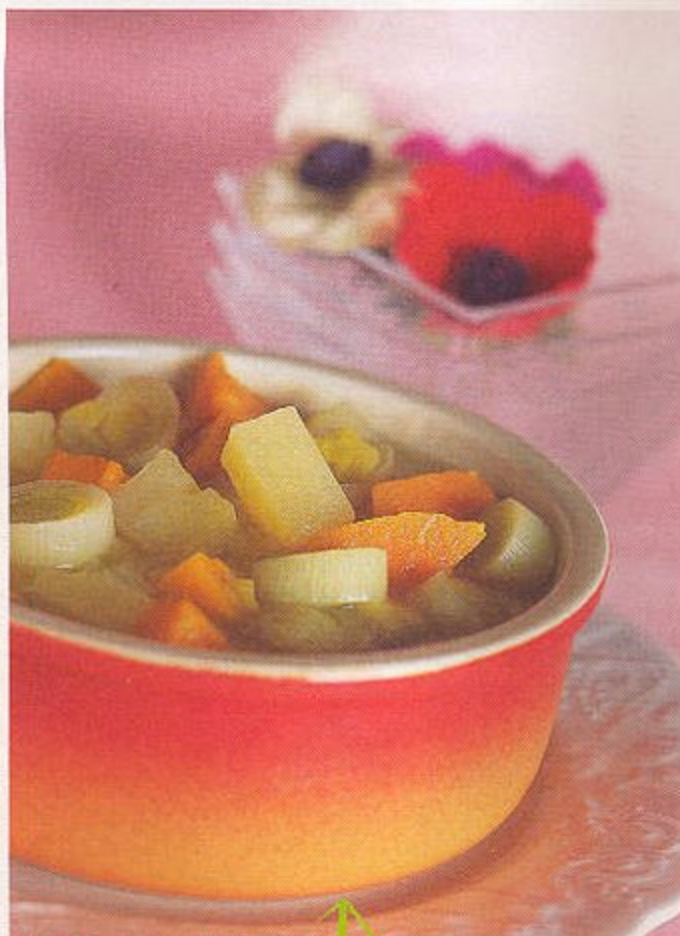
- Pelar** las verduras y cocerlas, por separado, en agua hirviendo con sal. Escurrir y reservar.
- Elaborar** tres purés: en el primero, triturar las lentejas con un poco de leche; para el segundo, mezclar la mitad de las patatas con la zanahoria, y la leche y batir; en el tercero, triturar la patata con la remolacha y la leche. Todos los purés deben quedar con una consistencia espesa.
- Servirlos** por separado, o en platos individuales formando tres barras una de cada color; espolvorear con cebollino picado y rociar con aceite de oliva. Servir caliente.



■ Crema de ave



■ Fettuccine en salsa verde

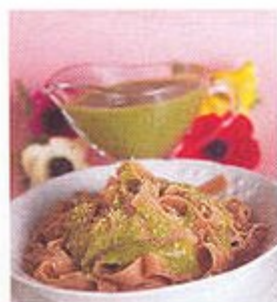


■ Purrusalda



■ Lengüado con crema de setas

Fetuccine en salsa verde



Dificultad:
Fácil



Cocción:
15 min.



Preparación:
25 min.

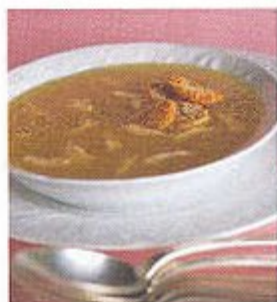


Ingredientes:
4 personas

◦ 400 g de fetuccine integrales ◦ 100 g de almendras picadas **Para la salsa verde:** ◦ 1 cebolla pequeña picada ◦ 1 cucharada de harina integral ◦ 1 diente de ajo picado ◦ 2 cucharadas de perejil picado ◦ 1 cucharada de aceite de oliva ◦ 200 cc (1 vaso) de agua ◦ sal

- 1 En una olla con agua y sal **hervir** la pasta hasta que esté al dente y escurrir.
- 2 Mientras, **preparar** la salsa verde. Rehogar la cebolla en una sartén con un poco de aceite, añadir la harina, remover e incorporar el ajo, el perejil, el agua y una pizca de sal. Mezclar bien, llevar a ebullición y apartar del fuego.
- 3 **Colocar** los fetuccine en una fuente, regarlos con la salsa verde preparada y espolvorearlos con las almendras picadas. Servir caliente.

Crema de ave



Dificultad:
Fácil



Cocción:
10 min.



Preparación:
15 min.



Ingredientes:
4 personas

◦ 1 litro y 1/2 de caldo de pollo ◦ 1 pechuga de pollo ◦ 50 g de tapioca ◦ sal ◦ aceite de oliva ◦ daditos de pan integral tostados o fritos

- 1 En una sartén con aceite **freír** la pechuga de pollo desmenuzada.
- 2 **Calentar** el caldo de pollo en una cacerola, añadir la tapioca y cocer durante 7 minutos. Rectificar de sal y añadir el pollo desmenuzado.
- 3 **Servir** la crema bien caliente, acompañada con los daditos de pan integral tostados o fritos.

Lenguado con crema de setas



Dificultad:
Fácil



Cocción:
10 min.



Preparación:
20 min.



Ingredientes:
4 personas

◦ 4 lenguados en filetes ◦ 1 bote pequeño de setas variadas en conserva ◦ 1 cebolla pequeña picada ◦ 10 cc de batido de soja ◦ sal ◦ aceite de oliva

- 1 **Rehogar** la cebolla picada en un cazo con aceite, añadir las setas escurridas y cocer durante 5 minutos. Retirar del fuego, añadir el batido de soja y triturar con la batidora eléctrica; rectificar de sal.
- 2 **Cocer** el lenguado, ligeramente salado, en una plancha o una sartén antiadherente, y rociarlo con la salsa de setas. Servir caliente.

Purrusalda



Dificultad:
Fácil



Cocción:
20 min.



Preparación:
10 min.



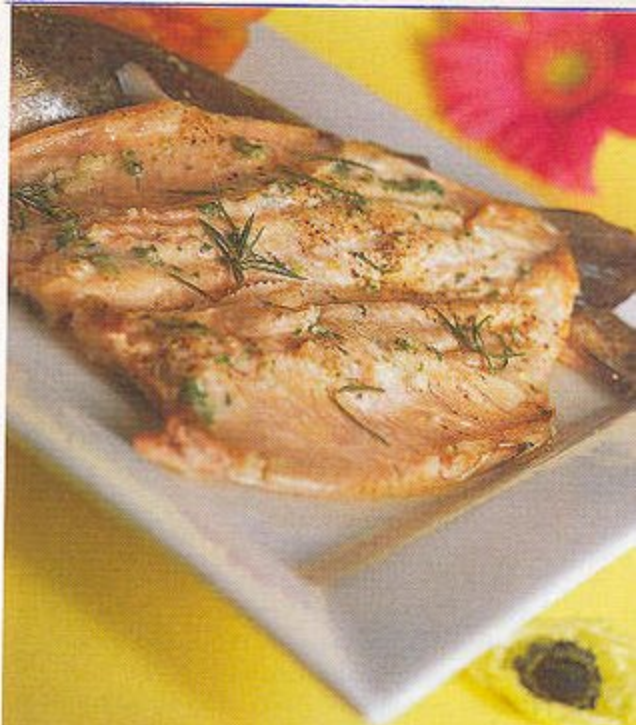
Ingredientes:
4 personas

◦ 500 g de puerros ◦ 400 g de patatas ◦ 300 g de calabaza ◦ 1 litro y 1/2 de caldo de verduras ◦ sal

- 1 **Pelar** y cortar las verduras en trozos un poco grandes de la misma medida.
- 2 **Verter** el caldo de verduras en una olla, agregar las verduras y cocerlas durante 20 minutos; rectificar de sal al final de la cocción. Servir caliente y caldoso.



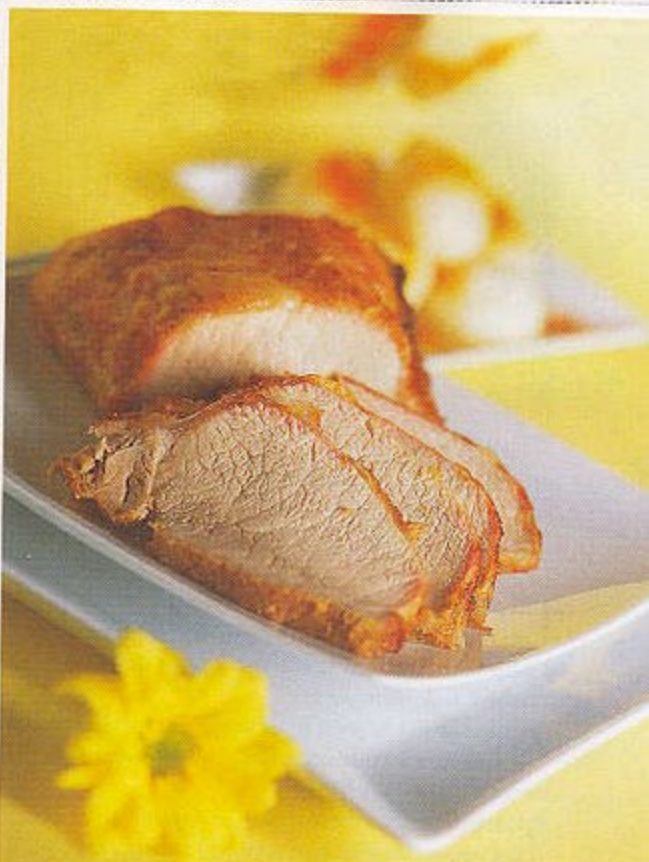
■ Potaje de soja verde



■ Truchas aromáticas



■ Acelgas rellenas



■ Lomo adobado

Truchas aromáticas



Dificultad:
Fácil



Cocción:
15 min.



Preparación:
7 min.



Ingredientes:
4 personas

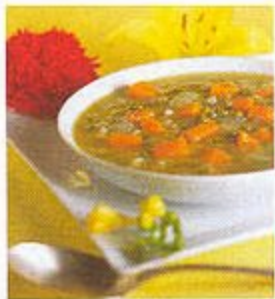
4 truchas limpias y abiertas por la mitad • 2 limones • salvia • romero • ajo • perejil picado • 1 vasito de vino blanco seco • sal • aceite de oliva

1 Untar una bandeja para el horno con aceite, colocar encima las truchas saladas, rociarlas con el zumo de los limones y el vino blanco y espolvorear con las hierbas aromáticas.

2 Cocer en el horno, a 180°C, durante 15 minutos; antes de terminar la cocción, esparcir por encima el ajo y el perejil previamente picados.

3 Servir caliente y acompañado de una ensalada de tomate aliñada con ajo.

Potaje de soja verde



Dificultad:
Fácil



Cocción:
40 min.



Preparación:
20 min.



Ingredientes:
4 personas

200 g de soja verde • 1 zanahoria • 1 cebolla • 4 cucharadas de arroz integral • 2 dientes de ajo • 1 litro y 1/2 de agua • sal • aceite de oliva

1 En una olla con agua y sal **hervir** la soja durante 15 minutos. Añadir la zanahoria y la cebolla peladas y troceadas, el arroz, el aceite, los dientes de ajo picados y una pizca de sal, y dejar cocer 25 minutos a fuego lento.

2 Retirar y servir en una sopera o en platos individuales, bien caliente y un poco caldoso.

Lomo adobado



Dificultad:
Fácil



Cocción:
50 min.



Preparación:
25 min.+reposo



Ingredientes:
4 personas

700 g de lomo de cerdo (todo en una pieza) • 2 dientes de ajo • 2 cucharaditas de pimentón dulce • sal • 2 cucharadas de vinagre • aceite de oliva • patatas pequeñas para guarnición

1 Machacar el ajo en un mortero y añadir el pimentón, el vinagre, el aceite y una pizca de sal. Untar con esta mezcla el lomo y dejar macerar una noche en el frigorífico.

2 Colocar el lomo en la bandeja del horno y asarlo durante 40 minutos, hasta que quede un poco dorado en la superficie.

3 Cortar el lomo en filetes y acompañarlo de patatas pequeñas cocidas al vapor. Servir caliente.

Acelgas rellenas



Dificultad:
Fácil



Cocción:
5 min.



Preparación:
25 min.+reposo



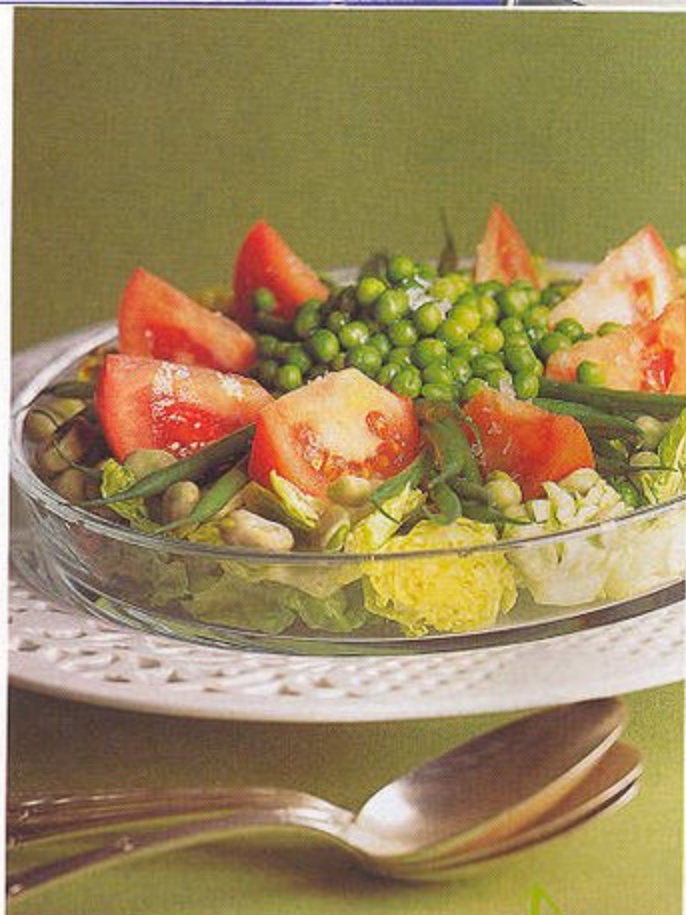
Ingredientes:
4 personas

8 hojas grandes de acelgas • 100 g de jamón serrano • 100 g de queso bajo en grasa • harina integral • 2 huevos batidos • 40 g de piñones • sal • aceite de oliva

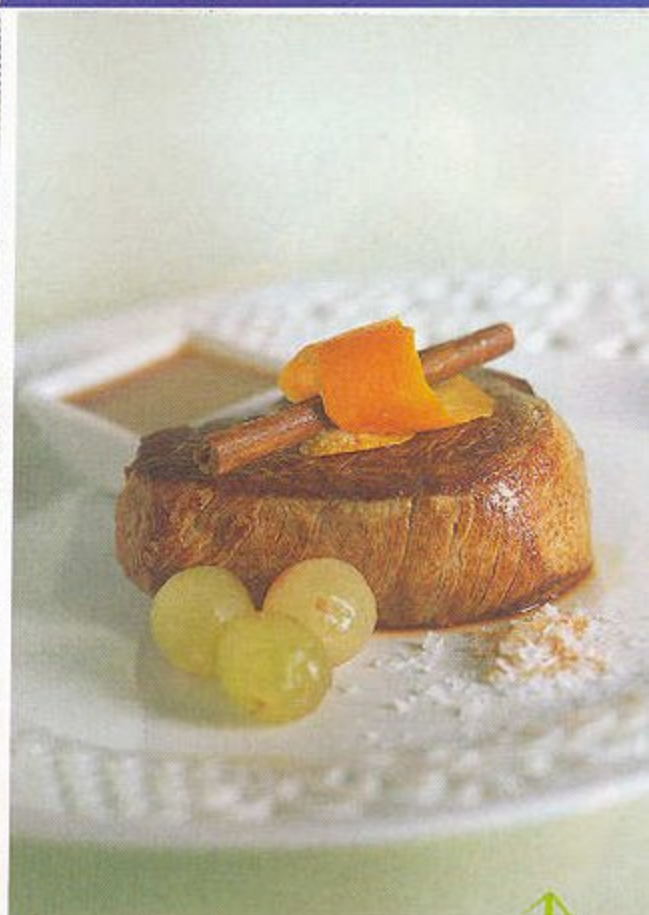
1 Cortar las hojas de acelga en cuadrados y hervir con agua y sal. Escurrirlas y dejar enfriar.

2 Colocar sobre cada cuadrado de acelga una loncha fina de queso, un poco de jamón serrano cortado pequeño y unos piñones, y tapar con otro trozo de acelga.

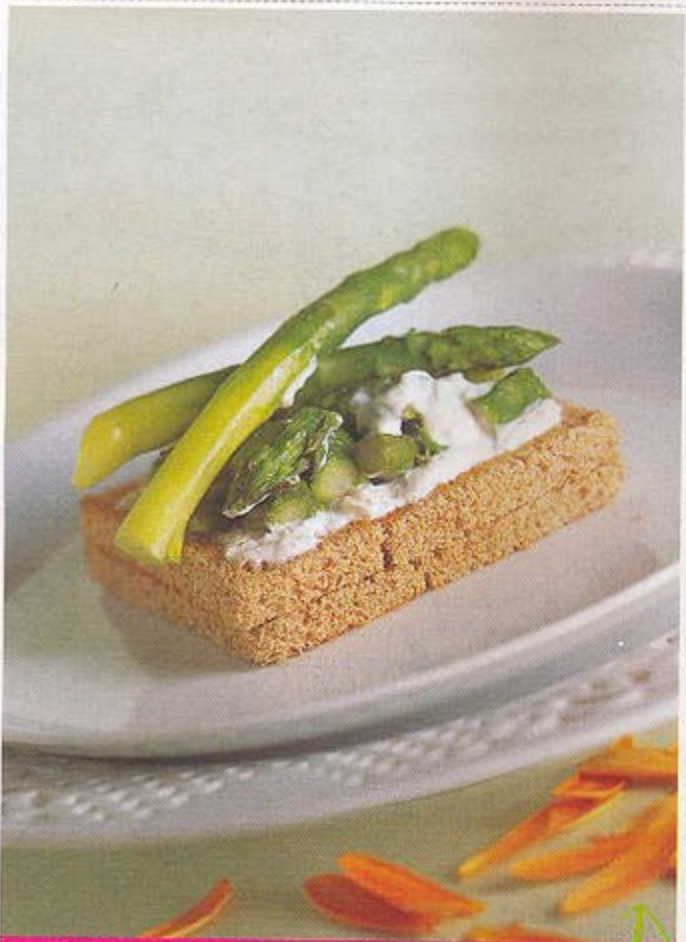
3 Pasar las acelgas por huevo batido y harina, y freírlas en una sartén con aceite. Una vez fritas, dejarlas escurrir sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Servir caliente.



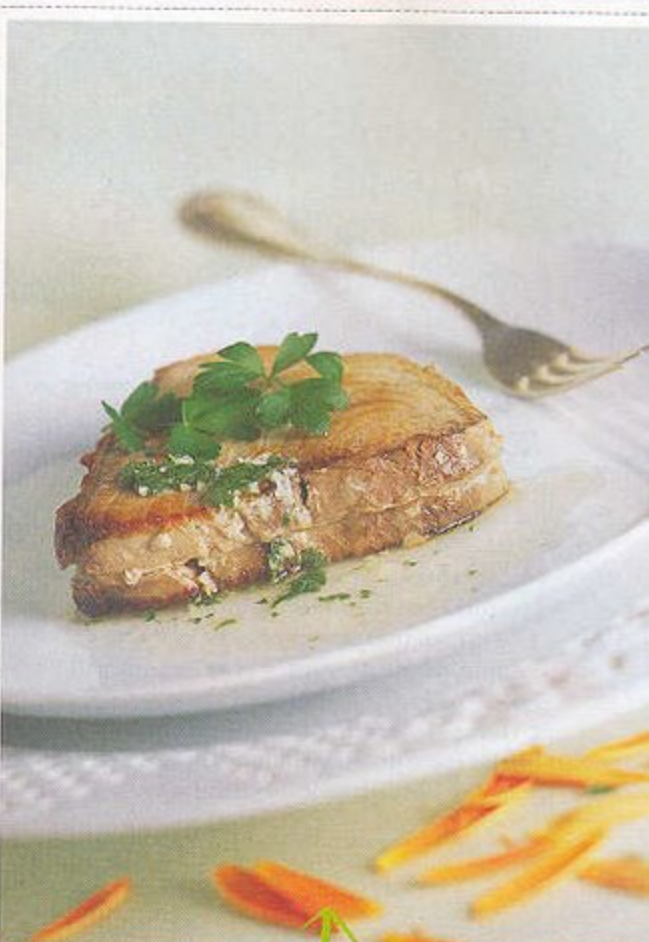
■ Ensalada de primavera



■ Ternera con salsa de uvas



■ Tosta de espárragos con nueces



■ Atún asado

Ternera con salsa de uvas



Dificultad:
Fácil



Cocción:
20 min.



Preparación:
25 min.



Ingredientes:
4 personas

◊ 4 solomillos de ternera ◊ 1 cabeza de ajos ◊ sal
◊ pimienta ◊ aceite de oliva **Salsa de uvas:** ◊ 1 vaso
de caldo de carne ◊ 600 g de uva negra ◊ 1 rama de
canela ◊ piel de naranja

1 Untar los solomillos con ajo, colocarlos en una
fuente de horno, regarlos con aceite y asarlos en
el horno hasta que estén dorados.

2 Salsa de uvas. Verter el caldo de ave en un cazo
y añadir las uvas, la canela y la piel de naranja.
Llevar a ebullición y dejar cocer hasta que quede
espeso; pasar por la batidora

3 Disponer la salsa de uvas en una salsera y ser-
vir la aparte. Colocar un solomillo por plato y de-
jar que cada comensal se sirva la salsa.

Atún asado



Dificultad:
Fácil



Cocción:
4 min.



Preparación:
15 min.



Ingredientes:
4 personas

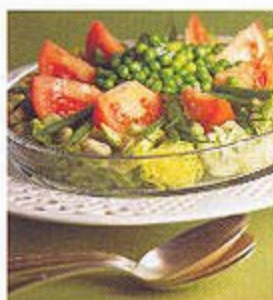
◊ 4 rodajas de atún fresco ◊ 2 dientes de ajo ◊ pe-
rejil picado ◊ el zumo de 2 limones ◊ sal ◊ vinagre
◊ aceite de oliva ◊ patatas para guarnición

1 En una fuente para el horno **poner** el atún salado,
rociarlo con el zumo de 1 limón y cocer.

2 En un bol **mezclar** el vinagre, el zumo del otro
limón, aceite de oliva, y el ajo y el perejil pica-
dos.

3 Aliñar el pescado con la vinagreta preparada y
dejar cocer un par de minutos más. Servir el atún
caliente y acompañado de patatas al vapor.

Ensalada de primavera



Dificultad:
Fácil



Cocción:
15 min.



Preparación:
25 min.



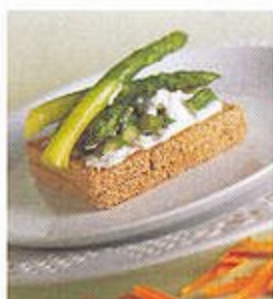
Ingredientes:
4 personas

◊ 400 g de tomates de ensalada ◊ 500 g de judías
verdes ◊ 150 g de guisantes desgranados ◊ 150 g
de habas desgranadas ◊ 1 cogollo de lechuga ◊ sal-
sa vinagreta

1 Hervir por separado las judías verdes troceadas,
los guisantes y la habas.

2 Disponer las hortalizas en una ensaladera y aña-
dir los tomates cortados en octavos y el cogollo
cortado en trozos pequeños. Aliñar con la salsa vi-
nagreta y servir a temperatura ambiente.

Tosta de espárragos con nueces



Dificultad:
Fácil



Cocción:
10 min.



Preparación:
25 min.



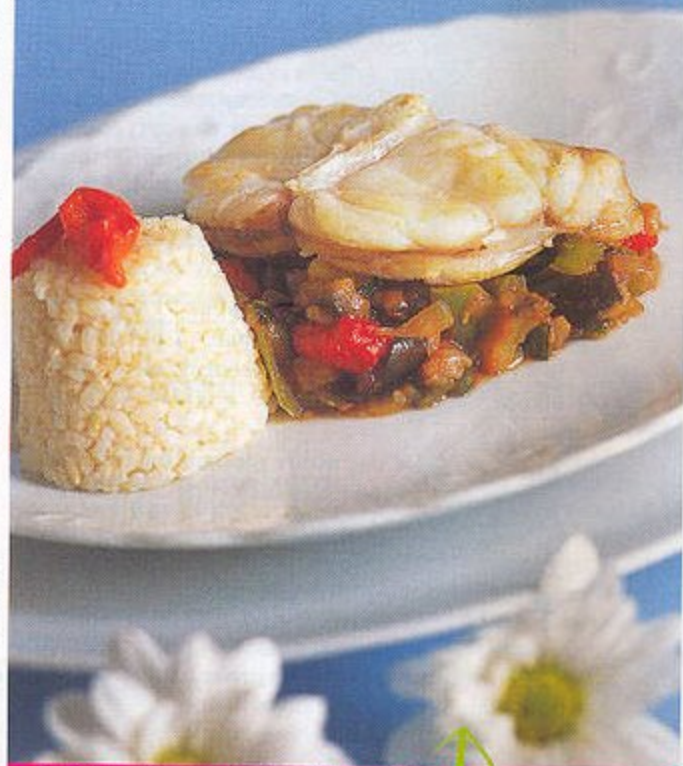
Ingredientes:
4 personas

◊ 4 tostas de pan integral ◊ 600 g de espárragos ver-
des ◊ 1 yogur desnatado ◊ 1 cucharada de zumo de
limón ◊ 2 cucharadas de nueces picadas ◊ sal ◊ pi-
mentia

1 Cocer los espárragos en agua hirviendo con sal,
escurrirlos y cortarlos pequeños.

2 En un bol **mezclar** el yogur con las nueces pi-
cadas, el zumo de limón y una pizca de sal y pi-
mentia.

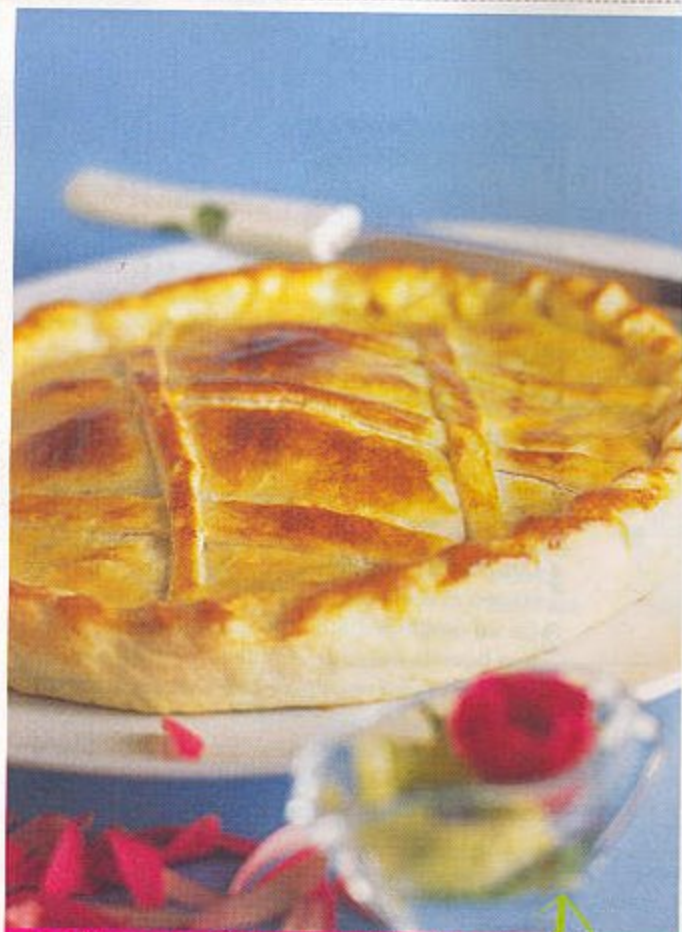
3 Distribuir los espárragos sobre las tostas y regar
con la salsa. Servir a temperatura ambiente.



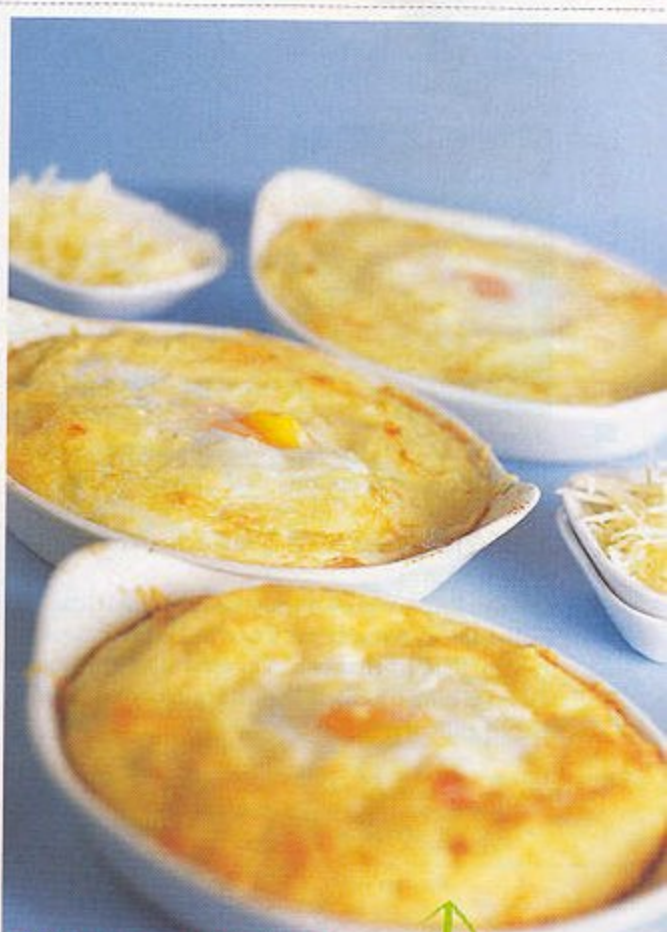
■ Rape con "samfaina"



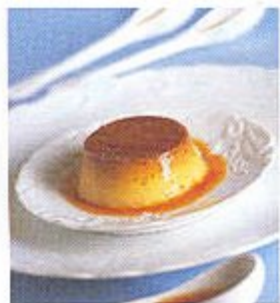
■ Flan



■ Empanada de escalibada

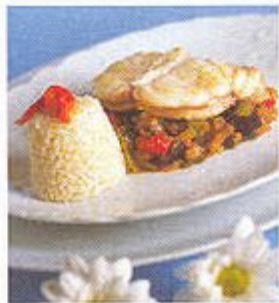


■ Huevos Parmentier



◊ ½ litro de leche ◊ ½ ramita de canela ◊ 4 huevos
◊ 60 g de azúcar ◊ la piel rallada de ½ limón ◊ caramelo líquido

- 1 **Hervir** la leche con la canela, el azúcar y la piel de limón. Batir los huevos aparte y añadirles la leche (pasada por un colador) removiendo.
- 2 **Distribuir** el caramelo líquido en el fondo de 4 flaneras individuales o en un molde grande, y rellenarlos con la mezcla anterior.
- 3 **Cocer** al baño María en el horno hasta que el flan esté cuajado. Retirar y dejar enfriar en el mismo molde. Reservar en la nevera hasta el momento de servir.



◊ 8 trozos de rape ◊ ½ kg de cebollas ◊ 1 tomate maduro ◊ 1 berenjena ◊ 1 calabacín ◊ 1 pimiento rojo ◊ 1 pimiento verde ◊ sal ◊ aceite de oliva ◊ arroz blanco

- 1 En una sartén con aceite **rehogar** todas las verduras, previamente lavadas y cortadas en trozos pequeños. Al final, salarlas.
- 2 **Cocer** el rape, ligeramente salado, sobre la plancha hasta que quede un poco dorado.
- 3 En una bandeja **poner** una base de "samfaina" de verduras y colocar encima el pescado. Acompañar con cuatro flanes de arroz blanco y servir bien caliente.



◊ 4 huevos ◊ 50 g de queso rallado bajo en grasa
◊ 250 g de patatas cocidas ◊ sal ◊ aceite de oliva

- 1 **Pasar** las patatas por el pasapurés añadiendo un poco de aceite.
- 2 **Distribuir** el puré de patatas en 4 cazuelitas individuales refractarias y cascar los huevos en el centro. Espolvorear con el queso rallado, introducir en el horno y calentar hasta que la yema cuaje. Servir caliente.



◊ 2 berenjenas asadas ◊ 2 pimientos rojos asados
◊ 1 cebolla grande asada ◊ 1 tomate ◊ masa de empanada ◊ sal ◊ aceite de oliva

- 1 **Limpiar** las verduras, cortarlas en tiras y aliñarlas con el aceite de oliva.
- 2 En un molde redondo untado con aceite **poner** una base de masa de empanada, cubrir con las hortalizas y tapar con más masa de empanada. Cocer la empanada en el horno durante 30 minutos.
- 3 **Retirar** la empanada del horno y desmoldarla sobre un plato de presentación. Servir caliente y acompañado de una ensalada de lechuga.

Buckler 0,0 y Fernando Alonso

El piloto asturiano es la estrella protagonista del nuevo spot publicitario de Buckler 0,0, la marca pionera de cerveza sin alcohol en España. Grabado en la localidad madrileña de San Martín de la Vega con más de 300 actores y figurantes, el spot retoma la línea de la anterior campaña con una tribu vikinga, a la que se une un auténtico campeón. En un rodaje de película, la reconocida marca de cervezas sin alcohol y nuevo patrocinador personal del piloto de Fórmula 1, ha convertido al campeón mundial en un auténtico vikingo. Con una extraordinaria y exquisita producción, Buckler 0,0 ha reunido a ilustres profesionales del cine español para recrear una época y un lugar muy específicos y con puro sabor 0,0. Buckler.



Gama Ruby de Russell Hobbs

Salton presenta Ruby, la nueva gama de productos de Russell Hobbs que seduce por su diseño y por sus prestaciones: la combinación de acero, cristal y el impactante y elegante color rojo de los electrodomésticos hacen que se integren perfectamente en cualquier cocina.

Pero además de diseño, la nueva gama también está pensada para ser práctica y funcional. La nueva freidora, por ejemplo, provista de temporizador digital de cocción y regulador de temperatura, fríe los alimentos sin olor y sin humos.



Revitalizador de ropa Whirlpool

Whirlpool y el diseñador Antonio Berardi han colaborado en el diseño de un producto exclusivo: un revitalizador de ropa Prêt-à-Porter portátil, una revolución en el cuidado de la ropa, que revitaliza las prendas en pocos minutos. La tecnología se combina con la fuerza natural del vapor para eliminar pliegues, arrugas y malos olores, reduciendo así la necesidad de llevar las prendas a la tintorería. Resulta ideal para trajes, seda, lana, tejidos sintéticos y delicados. En edición limitada, se venderá a partir de otoño 2006.



Nescafé Active, más que un café

Una de las novedades presentadas por Nestlé España en Innoval 2006 es NESCAFÉ Active, el primer café soluble enriquecido con vitaminas y calcio. NESCAFÉ Active, que se reconstituye con leche, contribuye a que el desayuno sea nutricionalmente equilibrado: una taza aporta al organismo un 40% de las necesidades diarias de calcio y el 20% de las de 10 vitaminas.



Con esta innovación, NESCAFÉ se convierte en la primera marca de café que da un paso en el mundo de la nutrición.

Nuevos quesos La Cabaña

Elaborados con una nueva receta tradicional, los quesos La Cabaña son ahora más sabrosos, más cremosos y tienen un corte más fácil. La amplia gama de quesos está disponible en diferentes formatos adecuados al consumo actual, para adaptarse a las necesidades y gustos de toda la familia. Además, ahora también puedes disfrutar de las nuevas cremas de queso La Cabaña, de textura cremosa y delicioso sabor, en un práctico y cómodo envase en dos variedades: Cremoso y sabor Cabra.



Director	Toni Munné
Redactor jefe	Júlia Blázquez
Director de Arte	Joaquín Blázquez
Redacción	Rosa M. López
Asesora culinaria	Amanda Laporte
Maquetación	Rosario Ferrer,
	José Alor,
	Jordi Colomer
Secretaría de redacción	Della Laporte
Colaboradores	BAGBAG Producciones
	Graciela Bajraj
	Catalina Bou
	Merche Bou
	Lili Doménech
	Roser Domingo
	Ana García Frigola
	Marcelo Izanulide
	Cristina Rivas
	Cuica Rosés
	M. José Roselló
	Ana Torralba
Edite	EDIPRESS HYMSA S.A.
Director de Publicaciones	Daniel Elías
Director Editorial de Publicidad	Antonio Vascillas
Director de Marketing	Lali Ates
Relaciones Públicas	Marta Roca

REDACCIÓN
Muntaner, 40-42, 08011 Barcelona
Teléfono 935 087 000 Fax 934 548 071
e-mail: COMER-BIEN@hyma.com

ADMINISTRACIÓN
Muntaner, 40-42, 08011 Barcelona
Teléfono 935 087 000 Fax 934 541 322
Dpto. de Suscripciones
Teléfono 934 513 113 Fax 934 548 505

EDIPRESS PUBLIVENTAS S.A.
Director General: Javier Sanzola
Directora de Marketing: María Mero
MADRID
Jefe de Grupo: José A. Quiroga
Jefe de Publicidad: Elena Góngora
Coordinación: Yolanda Trigueros
Edif. Ibera Mari II, Orense, 34 2ª planta, 28020 Madrid
Teléfono 912 107 100 Fax 915 554 221

BARCELONA
Directora: Margarita Massip
Subdirectora Comercial: Sílvia Baró
Jefe de Publicidad: Pere Mestre
Coordinación: Nani León
Aribau, 28 ent., 08011 Barcelona
Teléfono 935 087 100 Fax 934 517 509

Delegación de LEVANTE
Calles de Segura, 9 Esc. 1, 1ª B
03005 Alicante
Teléfono 965 927 600 Fax 965 921 305

Delegación de ANDALUCÍA
Duxenda Comunicación, S.L.
General Biliado, 23-25, 2ª pta, 41003 Sevilla
Teléfono 954 064 919 Fax 954 065 568

REPRESENTANTE EN MÉXICO
Servicios de Edición México, S.A. de C.V.
Teléfono 5652 78 00
Insurgentes Sur 1971 local 30
Col. Guadalupe Inn
Delegación Álvaro Obregón
C.P. 01020
www.senexico.com

COMER BIEN no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohíbese la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria sin autorización de la Dirección.

PrePress
Sociedad General de Publicaciones, S.A.
Impresión:
Sucesores de Rivadeneyra, S.A.

Precio de venta
1,80 €
Canarias, 1,95 € (sin IVA),
incluidos gastos de transporte
Ceuta y Melilla: 1,80 € (sin IVA); Alemania, 5,20 €; Bélgica, 5,20 €;
ISSN: 1134-699X
Dep. legal: B. 39.842-94
Printed in Spain

Control de difusión:



ESCUELAS DE COCINA / DIRECCIONES

■ ESCUELA HOFMANN, Argüelles, 74, 08033 Barcelona, Tel.: 93 319 58 89 ■ ESCUELA DE JOAN VILARÓ, Enllaç Dotey, 5, Tel.: 93 879 34 02, 08400 Granollers (Barcelona) ■ ESCUELA DE HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN DE BARCELONA, Muntaner, 70-72, 08011 Barcelona, Tel.: 93 453 29 03/04

ESCUELAS DE COCINA / DIRECCIONES

■ CASA VIVA, Pg. Fabra i Puig, 356, 08016 Barcelona, Tel.: 93 243 02 50; Gran Via Jaume I, 78-80, 17001 Girona, Tel.: 972 48 72 74; Uno, 34-36, 43001 Tarragona, Tel.: 977 23 39 00; Raval Sta. Anna, 10, 43201 Reus, Tel.: 977 12 78 44 ■ LA PORCELLANA BIANCA, Muntaner, 267, 08021 Barcelona, Tel.: 93 200 18 51 ■ LUMINARC, Para más información: Tel.: 91 383 61 11 ■ mDm, Príncipe de Vergara, 120, 28016 Madrid Tel.: 91 564 63 02; Avda. Diagonal, 405 bis, 08008 Barcelona, Tel.: 93 238 67 67 ■ RIERA, Aragón, 284, 08008 Barcelona, Tel.: 93 215 14 13 ■ YESCOMA, Para más información: Tel.: 902 678 999 ■ VINÇON, Pg. de Gràcia, 96, 08008 Barcelona, Tel.: 93 215 60 50; Castelló, 18, 28001 Madrid, Tel.: 91 578 05 20